

ランセミ再起動！

健康を維持するための適度な運動は、外出自粛の対象ではありません。当クラブは、感染拡大予防策を行いながら、安全にご利用することができるよう努めてまいります。

このたび、実施を見合わせておりました、西公園でのランニングセミナーを下記により再開いたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日時

6月21日（日） 9：00～9：45

7月 5日（日） 同 上

7月19日（日） 同 上

2. 場所

西公園（山形市門伝）パークセンター前
8:55 集合（体調等の確認を致します）

3. 担当

大類真嗣コーチ

トップロードトレーナー（佐藤雄康、大津亨介）

4. 取組事項

- ①消毒液を準備し、手指の消毒をお願いします。
- ②体温を測定し、体調等の確認を行います。
- ③ストレッチや集合時及び追い抜きの際はマスクの着用等をお願いします。
- ④ストレッチ運動やセミナーでは、他の人との一定の距離を確保するよう配慮し、運動強度の低いメニュー内容とします。ご自分の体調に合わせて別メニュー（ゆっくりジョギングやウォーキング）で運動することも可能です。
- ⑤適度な休憩時間をつくります。

5. 持ち物



- ・ マスクやバフ等吐息を防ぐもの
- ・ ジョギングに適した風通しの良いウェア
- ・ ジョギング用シューズ
- ・ 帽子
- ・ 水分や塩分等を補給できるもの
- ・ タオル



6. 対象者

トップロード・テルサフィットネスクラブの
会員、法人会員及びその家族、友人、知人
(会員との同伴が条件となります)

7. 定員

20名 (フロント予約制)

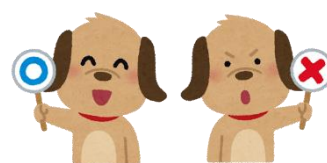
8. 参加費

無 料

9. 参加申込

当クラブにてスポーツ保険に加入する為、フロントにて
参加者の受付をいたします。前日までにお申込みください。
(定員に満たない場合は当日の参加も可能です)

ご利用の前に体調チェック



(一つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは行わないようにしましょう)

- 咳やくしゃみなど風邪の症状 (軽い症状を含む)
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難)
- 咳・痰・胸部不快感
- 味覚・嗅覚異常
- 身内や身近な接触者の上記症状