

10月からのスタジオレッスンスケジュール変更について

平素は当施設をご利用いただき誠にありがとうございます。
また、新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。
この度、10月1日（木）よりスタジオレッスンスケジュール、運用方法を下記の内容にて変更させていただきます。
スケジュール内容、詳細につきましては、別紙レッスンスケジュールにてご確認ください。

【現在】 全レッスン30分間

【変更点】 **マット、オリエンタル系レッスン**
最大45分間の実施時間（30分レッスン・45分レッスン）
※60分レッスンは引き続き休止とさせていただきます。

有酸素、筋コン系レッスン
最大40分間の実施時間（30分レッスン・40分レッスン）
※45分・60分レッスンは引き続き休止とさせていただきます。

【現在】 各レッスン間隔 最低30分

【変更点】 **各レッスン間隔 最低20分**
※一部、30分またはそれ以上の間隔の箇所もございます。

【現在】 2本連続のレッスン参加禁止

【変更点】 **2本連続のレッスン参加可能**
※レッスン途中退室、途中退室後の記名はご遠慮ください。
※レッスン終了後の密集、密接防止のため、連続参加を希望される方は
社会的距離を保ち、順番にご記名ください。
※2本連続参加の枠は運用上「**限られた少数の枠**」となる場合がございます。
その際は皆様の「**譲り合い**」「**周囲へのご配慮**」へのご協力をお願いいたします。

【現在】 レッスン開始、終了時間が15分刻み

【変更点】 **レッスン開始、終了時間が『5分刻み』**

例) 11:20～11:50（30分間のレッスン）
-----レッスン間隔20分-----
12:10～13:55（45分間のレッスン）
-----レッスン間隔20分-----
14:25～15:05（40分間のレッスン）

レッスン開始、終了時間が、非常に細かい設定となります。ご参加の際はスケジュールを十分ご確認ください。

○マスク等の飛沫防止具の着用

※フェイスシールド、マウスシールドのみの着用での参加はご遠慮ください。

○全てのレッスン、定員制での実施

※マットオリエンタル系レッスン【定員20名】 有酸素・筋コン系レッスン【定員18名】

○レッスン開始30分前からレッスン予約表へ記名制

上記運用方法に変更はございません。引き続き感染予防対策へのご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

2020,10月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日1週間前までに掲示、別紙配布いたします。
■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。

スタジオレッスンは、感染予防対策のため マスクなど飛沫防止具の着用・実施時間一部短縮・全レッスン定員制 にて実施

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	10:15-11:00 ヨーガ45 金井		10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本		10:15-11:00 オキシジェノ45 梅沢		10:15-11:00 ヨーガ45 櫻井		10:30-11:00 はじめてのエアロ 武井		10:15-11:00 太極拳45 小島	10:45-11:15 腰痛体操 田中	11:00-11:40 エアロ初級40 金杉	11:15-11:45 かんたんアクア 齋藤(花)
11		10:45-11:15 はじめてのクロール	11:20-12:00 11:15-11:45 腰痛体操 森田(久)	11:15-11:45	11:20-11:50 ファイドウ30 NAGISA	11:00-11:30 はじめてのプール 飯塚(孝)	11:20-12:00 エアロ初級40 仁木	11:15-11:45 腰痛体操 岩田	11:20-11:50 ZUMBA30 仁木	11:15-12:00 がんばれアクア 星野	11:20-12:05 ヨーガ45 えみ	11:30-12:00 かんたんアクア 斉藤(陽)		
12	11:20-12:05 ポルドブラ45 山本	11:15-11:45 はじめての背泳ぎ 永倉	12:00-12:45 筋トレアクア 飯塚(阿)	12:00-12:30	12:10-12:40 X-55(30) 森田(幸)	11:45-12:15 かんたんアクア 斉藤(陽)	12:20-13:00 ファンクショナル トレーニング40 フェス足利	12:00-12:30 かんたんアクア 飯塚(阿)	12:10-12:55 ピラティス45 仁木	12:15-13:00 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	12:25-13:05 リトモス40 CHIAKI		12:00-12:40 メガダンス40 福井	
13	12:25-13:05 オリジナルエアロ 中級40 山本	12:00-12:45 筋トレアクア 飯塚(阿)	12:20-12:50 ユーバウンド30 森田(幸)		13:00-13:40 メガダンス40 AI		13:20-14:00 リトモス40 福井	13:30-14:15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野	13:15-13:45 かんたんステップ30 飯塚(阿)	13:45-14:15 筋トレ体操 岡本	13:25-13:55 かんたんステップ30 橋本		13:00-13:40 パワー40 金井	
14	13:30-14:15 ナニアロハ45 KAORI	13:45-14:15 かんたんアクア 星野	13:30-14:15 ヨーガ45 梅沢	13:45-14:15 はじめてのプール 森田(久)	14:15-14:55 エアロ初級40 山本	13:45-14:15 腰痛体操 田中	14:20-15:05 ピラティス45 梅沢	14:30-15:00 アクアZUMBA 齋藤(花)	14:15-14:55 ユーバウンド40 森田(幸)	14:30-15:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	14:15-15:00 ピラティス45 渡辺(徹)	14:30-15:15 がんばれアクア 武井	14:30-15:15 ヨーガ45 山本	14:30-15:00 腰痛体操 金井
15	14:35-15:05 メガダンス30 AI	14:30-15:00 腰痛体操 森田(久)	14:35-15:05 はじめてのエアロ 橋本	14:30-15:15 筋トレアクア 飯塚(阿)	15:15-16:00 めざせ クロール・背泳ぎ 森下	14:30-15:00 かんたんアクア 武井	15:25-16:05 エアロ初級40 渡辺(聡)	15:15-15:45 腰痛体操 岩田	15:25-16:10 ヨーガ45 櫻井	15:15-15:45 はじめてのクロール	15:20-16:00 ユーバウンド40 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 岡本	15:35-16:15 オリジナルエアロ 中級40 山本	15:15-15:45 筋トレ体操 飯塚(孝)
16	15:25-16:05 ファイドウ40 NAGISA	15:15-15:45 筋トレ体操 金井	15:25-16:05 オリジナルエアロ 中級40 森田(幸)	15:30-16:00 水中ストレッチ 飯塚(孝)						佐藤				
スタジオレッスン参加方法 ■ 参加希望の方は、スタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【30分前よりご記名可能】 ■ お着替えを済ましていない状態でのご記名、ご記名後の一時退館、ご入浴、プールのご利用はご遠慮ください。 ■ 2本連続でのレッスン参加も可能といたします。 ■ 飛沫防止具は、マスク・ランニング用マスク・ネックゲイターなど『鼻、口を覆えるもの』とさせていただきます。 ■ 開始5分前より記名順にご入室いただけます。 ※フェイスシールド、マウスシールドのみの着用でのレッスン参加は、ご遠慮ください。														
17														
18	18:15-18:55 ユーバウンド40 NAGISA		18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)		18:15-18:55 エアロ初級40 山本		18:30-19:10 リトモス40 CHIAKI		18:30-19:15 ポルドブラ45 橋本		18:30-19:15 ポルドブラ45 橋本		18:30-19:05 リトモス40 福井	
19	19:15-19:55 メガダンス40 CHIAKI	19:30-20:00 かんたんアクア NAGISA	19:40-20:10 X-55(30) NAGISA	19:30-20:00 かんたんアクア 斉藤(陽)	19:15-20:00 オキシジェノ45 梅沢	19:15-20:00 ワンポイント45 飯塚(孝)	19:30-20:10 オリジナルエアロ 中級40 山本	19:30-20:15 筋トレアクア 飯塚(孝)	19:35-20:15 エアロ初級40 橋本	19:30-20:00 かんたんアクア 田中			17:35-18:05 はじめてのエアロ 福井	17:35-18:15 ファイドウ40 佐藤
20	20:15-21:00 ピラティス45 原	20:15-21:00 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤	20:30-21:00 X-55(30) NAGISA	20:15-20:45 腰痛体操 金井	20:20-21:00 ZUMBA40 中川	20:15-20:45 かんたんアクア 岡本	20:30-21:15 ヨーガ45 金井	20:30-21:00 水中ストレッチ 飯塚(孝)	20:35-21:15 ファイドウ40 NAGISA	20:15-21:00 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 佐藤			18:00-18:30 かんたんアクア 岡本	18:35-19:05 オキシジェノ30 佐藤
21	21:20-22:00 パワー カーディオ40 飯塚(孝)		21:20-22:05 ヨーガ45 梅沢		21:20-22:00 ユーバウンド40 森田(幸)		21:35-22:15 パワー40 飯塚(孝)		21:35-22:15 X-55(40) NAGISA					
22														

スタジオレッスン定員

- 有酸素・筋コン系レッスン 【定員18名】
- マット・オリエンタル系レッスン 【定員20名】



スタジオレッスンの開始時間、終了時間が
5分刻みと細かい時間設定となっております。
お間違えなさいませう、十分ご確認の上ご参加ください。



スタジオの各レッスン間隔を最低20分以上
除菌、換気作業徹底のため空けております。

スタジオレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★★★ きつい

レッスン名		時間	内 容	強度・レベル
はじめてのエアロ 定員18名		30 分	エアロビクスの基本となる脚の動きを1つ1つ覚えるクラスです。	★ 初心者・初級者向け
エアロ初級 定員18名		40 分	基本となる動きを少しずつ増やし体力向上を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
かんたんステップ 定員18名		30 分	ステップ台を使用した簡単な有酸素運動で気持ちよく身体を動かすことを目的としたクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
オリジナルエアロ中級 定員18名		40 分	安全で効果的なエアロビクスを基本に、動きをいくつも組み合わせエアロビクスをさらに楽しむことを目的としたクラスです。	★★★☆☆ 中級者向け
マット・オリエンタル系・健康増進エクササイズ				
ヨーガ 定員20名		45 分	呼吸法や身体の柔軟性を身につけ、身体の調子を整えるクラスです。	★ 初心者・初級者向け
ピラティス 定員20名		45 分	普段使われない体幹深部の筋肉を刺激することで姿勢、バランスを整え新陳代謝を高め、脂肪燃焼を目指すクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
オキシジェノ 定員20名		30 分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ柔軟性や可動性、バランス感覚や筋力の向上を目指すクラスです。	★★★ 初心者・初級者向け
ボルドブラ 定員20名		45 分	バレエ、ダンスのゆったりとした流れるような動きにより柔軟性の向上や姿勢改善を目指すエレガントなプログラムです。	★★★ 初心者・初級者向け
チニアロハ 定員20名		45 分	ハワイアンダンスとエクササイズとが融合した、スローで優雅な動きを楽しむクラスです。	★ 初心者・初級者向け
太極拳 定員20名		45 分	中国古来の武術でゆっくりと呼吸をしながらゆったりと身体を動かすクラスです。	★★ 初心者・初級者向け
格闘技系・筋コンディショニング系エクササイズ				
ファイトウ 定員18名		30 分	キックボクシング、ムエタイ、空手の要素を取り入れ筋力、持久力の向上を目指すダイナミックな格闘技系フィットネスプログラムです。	★★★☆☆ 初級者・中級者向け
X-55 定員18名		40 分	ステップ台とダンベルを使用しながら全身シェイプアップを目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。	★★★☆☆ 初級者・中級者向け
パワー 定員18名		40 分	バーベルを使用しながら全身の筋力、筋持久力、基礎代謝の向上を目指すトータル筋コンディショニングプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
パワーカーディオ 定員18名		40 分	バーベルを使用した筋力トレーニングに、ステップ台を使用した有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼を目指すシンプルなたーナルシェイプアッププログラムです。	★★★★☆ 初級者・中級者向け
ユーバウンド 定員18名		30 分	トランポリンを使用しながら心肺機能や体幹、下半身の筋力向上を目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。	★★★★☆ 初級者・中級者向け
ファンクショナル トレーニング 定員18名		40 分	身体の機能向上、ボディメイクを目的に様々なトレーニングを行う筋コンディショニングクラスです。	★★★ 初級者・中級者向け
ダンス系エクササイズ				
リトモス 定員18名		40 分	ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの音楽、ステップで構成されたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
ZUMBA 定員18名		30 分	ラテン系の音楽とダンス、フィットネスエクササイズが融合したダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け
メガダンス 定員18名		30 分	様々なジャンルの音楽、ダンスで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★ 初級者・中級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はお控えください。

■ スタジオレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- 3密回避のため、スタジオ前に並ぶ、集まる行為はご遠慮ください。
- レッスン開始5分前よりご記名順にご入室ください。
- ご入室時のアルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご入室後は会員様同士両手を広げてもぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。
- またレッスン中、動きながら周囲の方との間隔が近くなめよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- レッスンに必要な備品はスタッフが除菌作業を行っておりますが、皆様におかれましても念のためご使用前の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マット、コップはご使用いただけますが、マイマット、マイボトル持参を推奨いたします。
- ご退室時もお入室時と同様、アルコールによる手指消毒にご協力ください。
- ご退室後のスタジオ前での密集、密接、大声での会話はお控えください。
- スタジオレッスンはマスク着用での運動となりますので、無理をせず、体調不良を防止するため、『呼吸を整える』『水分補給をする』『休息をとる』ことを最優先にレッスン実施をお願いいたします。
- マスク着用での運動による体調不良を防止するため、レッスン中『一時的にマスクから鼻を出す』『周囲と十分な距離を保てる場所でマスクを外し、休息を取り、呼吸を整える』ことを推奨いたします。
- ※マスクを顎にずらしながらの運動、マスクを外した状態での運動はご遠慮ください。

プールレッスン内容のご案内

強度 ★ 強く ★★ 強く ~ ★★★★★ きつい

ア ク ア ビ ク ス				
レッスン名	時間	内 容	強度・レベル	
かんたんアクア	30 分	音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かしシェイプアップを目指すクラスです。	★★☆	初心者・初級者向け
がんばれアクア	45 分	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かしシェイプアップを目指すクラスです。	★★★	初級者・中級者向け
筋トレアクア	45 分	アクアビクスと筋力トレーニングを交互に行いながらシェイプアップを目指すサーキットトレーニングです。	★★★★	初級者・中級者向け
アクアZUMBA	30 分	ラテン系の音楽とダンス、アクアビクスエクササイズが融合したダンス系アクアビクスプログラムです。	★★★	初級者・中級者向け
水慣れ・水泳プログラム				
はじめてのプール	30 分	歩き方、浮き方を練習して水に慣れるためのクラスです。 顔を水につける、潜る、浮くことを目指します。	★	初心者向け
はじめてのクロール	30 分	浮き方やバタ足などのクロールの基本を練習するクロールのスタートクラスです。	☆☆	初心者・初級者向け
はじめての背泳ぎ	30 分	背泳ぎやバタ足などの背泳ぎの基本を練習する背泳ぎのスタートクラスです。	☆☆	初心者・初級者向け
はじめての平泳ぎ・バタフライ	45 分	平泳ぎのキック、ドルフィンキックなどの平泳ぎとバタフライの基本を練習する平泳ぎ、バタフライのスタートクラスです。	☆☆	初心者・初級者向け
めざせクロール・背泳ぎ	30 分	クロールと背泳ぎの基本を覚えていくクラスです。	★★	初級者向け
めざせ平泳ぎ・バタフライ	30 分	クロール、背泳ぎでの25m完泳を目指します。	★★★	初級者向け
めざせ平泳ぎ・バタフライ	45 分	平泳ぎとバタフライの基本を覚えていくクラスです。	★★★★	初級者向け
フンポイント	45 分	平泳ぎ、バタフライでの25m完泳を目指します。	★★★★	初級者向け
予約制 定員10名	60 分	お一人ずつ水泳のアドバイスをさせていただきます。 当日10:00よりお電話またはフロントにてご予約を承ります。	★～★★★	初心者・初級者向け
水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム				
腰痛体操	30 分	水中歩行を中心に、腰痛の原因となる腰まわり、骨盤、股関節まわりの筋力、柔軟性の低下の予防、改善を目指すクラスです。	★★	初心者・初級者向け
水中ストレッチ	30 分	筋肉疲労、運動不足が原因で起きる身体の凝りや痛みを和らげるクラスです。	☆☆	初心者・初級者向け
筋トレ体操	30 分	水の抵抗を利用し、様々な部位を音楽に合わせて楽しくトレーニングするクラスです。	★★	初心者・初級者向け

レッスン開始10分以降の途中参加、体調不良など致しかたない理由以外での途中退室はお控えください。

■ プールレッスンに参加の際は以下の項目にご協力ください。

- プールレッスンの際はマスク未着用となりますので、社会的距離、会話の自粛、咳エチケットなどの飛沫予防対策ならびに周囲の会員様へより一層のご配慮をお願いいたします。
- レッスン中は会員様同士両手を広げてもぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。
- また、動きながら周囲の方との間隔が近くなめよう十分ご配慮ください。
- レッスン中の掛け声、大声、近距離での会話、水をかける行為、ハイタッチはご遠慮ください。
- インストラクターは可能な限りマウスシールドを着用させていただきます。

感染予防対策にご協力ください。



以下の項目に少しでも該当する項目のある方のレッスン参加は固くお断りいたします。

- 過去7日以内に発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- 倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- 過去7日以内に味覚、嗅覚に違和感のある方
- 濃厚接触者または感染が疑われている方が身近にいる方
- 過去14日以内に海外渡航歴のある方
- ご家族、ご友人、同僚など接触機会が多い方に上記項目に該当する方がいる方
- 呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方

施設における新型コロナウイルス感染防止対策について

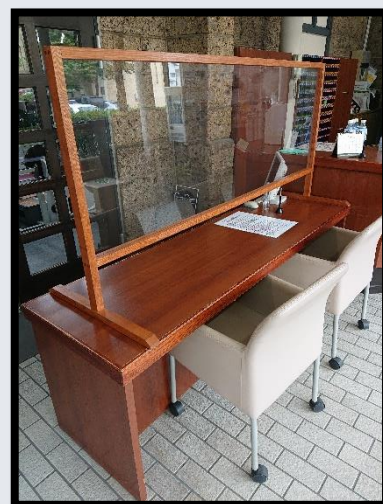
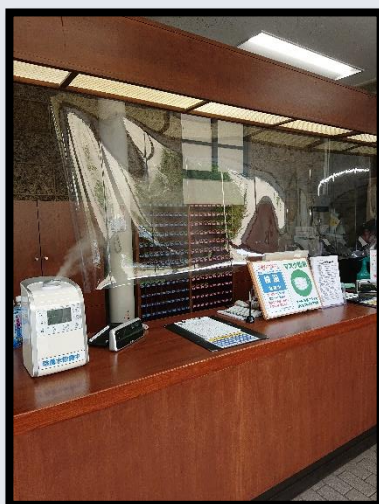
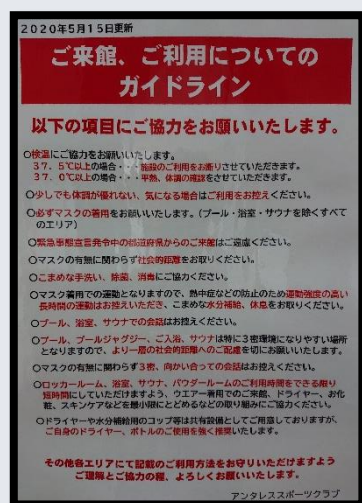
アンタレススポーツクラブ（8月17日更新）

現時点での施設内の感染防止対策について

○施設入館前のアルコール消毒、マスク着用、非接触型体温計にて検温を実施しています。

（詳しくは「ご来館、ご利用についてのガイドライン」をご参照ください。）

○フロントは**シールドカーテン**を設置し、お手続き用のデスクにも**パーティション**を設置しています。



○会員カード・金銭の受け渡し時は必ずトレイを使用し、**お一人様ごとに除菌**しています。

○館内ではマスク着用でのご利用をお願いしています。（プール、浴室、サウナを除く全エリア対象）

○館内では社会的距離、3密防止、大きな声・向かい合っでの会話をお控えしてもらっています。

○除菌時に使用する**次亜塩素酸精製水**は足利清掃事業株式会社様の「**アクラス**」を使用しています。

トレーニングジムエリアの除菌について

館内に設置している次亜塩素酸精製水は足利清掃事業(株)が
2010年(平成22年)より商標登録している「アクラス」を使用しています。

除菌・消臭に！シュッとアクラス！

ΔAQULAS

2020年6月末にはNITE(独立行政法人製品評価技術基盤機構)による新型コロナウイルスに対する消毒方法の
有効性評価において、**拭き取りを想定した状況下での次亜塩素酸水の有効性が証明されました。**
施設として拭き取り作業を敢行しておりますが、利用者の皆様にもご協力いただけますようお願い致します。

アンタレスでは「アクラス」を**10年以上前から**、
各マシンの除菌用、空間噴霧用として
新型コロナウイルス感染拡大前から
長期にわたり使用しています。



「次亜塩素酸水」は食品の洗浄等にも
使用されており、空間噴霧に關しても
過去に健康被害は発生していません。
ご安心ください。

アンタレスでは毎日、営業前にアクラスを水で**適正濃度**に希釈し、
スプレーボトル、空間噴霧用のタンクに補充して使用しています。

アンタレスでは適切な除菌方法により、「安全・安心で快適な環境」をご提供します。

○スタジオレッスンは**レッスン時間・定員数・レッスン間隔を調整し、実施をしています。**（詳しくは

「スタジオレッスンご参加について」をご参照ください）

○スタジオ換気扇は工事を実施し、**1時間中の空気の入替が3回以上の換気能力**を確保しています。

○スタジオではレッスン中、レッスン前後に大型噴霧器による除菌水噴霧を実施しています。

スタジオレッスンご参加について

【レッスン参加方法】

- レッスン参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください。
- レッスン開始30分前から記名いただけます。
- 記名後の一時退館・ご入浴・お着替えを済ませていない状態での記名はご遠慮ください。
- 2本連続での記名、レッスン参加は禁止とさせていただきます。

【新型コロナウイルス感染防止への取り組み】

- インストラクター、参加者ともにマスクなどの「飛沫防止具を着用」しレッスンを実施することで飛沫感染を防止いたします。
- レッスン実施時間を30分とすることで、接触時間を短縮し、時間短縮により運動強度を下げ、飛沫防止具着用に伴う体調不良を防止いたします。
- 各レッスン間隔を30分空けることで、十分な換気、除菌消毒作業を徹底いたします。
- 定員15名とすることで、参加者同士の社会的距離を十分に確保いたします。
- 参加希望レッスン開始30分前からの記名での予約制とすることで、スタジオ前での密集、密接を防止いたします。
- 臨時休館期間中にスタジオ内換気扇交換工事を実施し1時間中の空気の入替えが3回以上の換気能力を確保いたしました。
- レッスン中、レッスン前後において次亜塩素酸除菌水噴霧器による空間除菌を実施いたします。

【マスクなど飛沫防止具着用の注意点】

- 飛沫感染防止具はマスク、ネックゲイター、パフ、フェイスマスク、バンダナ、タオルなど「鼻、口を覆えるもの」とさせていただきます。動いている状態で外す、顎にずらすなどの行為はご遠慮ください。

飛沫防止具着用での高強度の運動による体調不良を防止するため以下の対策を推奨いたします。

- ・無理をせず、レッスン中에서도自身の体調に合わせて、自身のペースで一旦休憩を取り、水分を補給する。
 - ・レッスン時、運動中、状況に応じて飛沫防止具から一時的に鼻を出す。
 - ・休憩時に周囲との距離を十分に取った状態で飛沫防止具を一時外し、呼吸を整える。
- ※休息、水分補給時など飛沫防止具を外す、ずらす際は、必ず十分な距離を取り、向かい合わず、会話をお控えください。

2020年6月18日 更新

スタジオレッスン 定員数拡大について

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
また、営業再開におきまして、施設ガイドラインへのご理解とご協力を賜り重ねて厚く御礼申し上げます。
この度、スタジオレッスンにおいての安心、安全の担保のため現在実施している新型コロナウイルス感染防止対策を維持、継続しながらも、ご来館される会員様の増加傾向にある現状を踏まえ慎重に検討させていただいた結果、**6月22日（月）**より下記の通り**スタジオレッスンの定員数を拡大**させていただく運びとなりましたことをご知らせいたします。

【6月22日（月）より定員数拡大】

・有酸素運動、筋コン系レッスン・・・定員18名

全エアロビクス・かんたんステップ・ファイトウ・X-55・パワー
パワーカーディオ・ユーバウンド・リトモス・メガダンス・ZUMBA
ファンクショナルトレーニング

・マット、オリエンタル系レッスン・・・定員20名

ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ・ボルドブラ・ナニアロハ・太極拳

- ・マスク、ネックゲイターなどの飛沫防止具の着用でのご参加
- ・特別レッスンスケジュールでの実施
- ・レッスン実施時間30分
- ・レッスン開始30分前からの記名制
- ・2本連続での記名、ご参加の禁止 等

定員数拡大以外の運用方法に変更はございません。

【定員数拡大に伴うお願い】

参加者同士の社会的距離、スタジオ内においての密集、密接での会話をお控えいただくなど、より一層の感染防止対策へのご理解、ご協力、周囲へのご配慮を切にお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ



○トレーニングジム内、有酸素マシンエリアにはマシン間にパーティションを設置しています。



○館内はスタッフによる定期的な換気を行い、全てのエリアの換気扇は常に稼働をしています。

○各エリア・マシンには次亜塩素酸水ボトルを設置し、タオル、またはペーパータオルでの「拭き取り」による除菌を実施しています。



○ロッカー内には次亜塩素酸水ボトル・ペーパータオルを設置しています。

○ロッカーは1時間に1～2回のスタッフによるロッカーチェックとエリア内の除菌を行っています。

令和2年8月

アンタレススポーツクラブ

7月からの 一部制限緩和について

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

また、施設ガイドラインへのご理解とご協力を賜り重ねて厚く御礼申し上げます。

この度、施設ご利用においての安心、安全の担保のため、現在実施している新型コロナウイルス感染防止対策を維持、継続しながらも、ご来館される会員様の増加傾向にある現状を踏まえ慎重に検討させていただいた結果、**7月より感染対策の強化と並行し、一部制限の緩和**を下記の内容にて実施させていただく運びとなりましたことをお知らせいたします。

【実施する制限の緩和】

○ロッカーの使用制限の緩和 【6月29日(月)より】

混雑時の利用者の分散を目的に全てのロッカーを使用可能にします。

スペース確保のため「長椅子」を一部撤去し、「一人掛けスツール」を設置いたします。

※飛沫感染防止のため「マスクなしでの会話」はお控えください。

※接触感染防止のため使用、触れた場所、手指の除菌消毒にご協力ください。

○有料ご利用チケットでの施設ご利用の再開 【7月1日(水)より】

すでにご購入済みのご利用チケットでのご利用に限りです。

ご利用チケットの販売、新規購入、ビジターでのご利用につきましては、引き続き休止とさせていただきます。

※施設ガイドラインへのご協力、ご来館の際、**都度身分証での本人確認、住所、連絡先のご記入**をお願いいたします。

※3月、4月、5月、6月がチケット有効期限に関わるチケットにつきましては、**有効期限を再開後初来館時より2ヶ月間延長**いたします。

再開後初来館時にお手持ちのチケットをフロントへご提示ください。

○有酸素運動マシン 一部使用制限の緩和 【準備が整い次第】

トレッドミル（ランニングマシン）を中心にパーテーションを設置し、全てのトレッドミルを使用できる状態にします。

その他、配置変更、パーテーションの増設により可能な限り使用可能なマシンを順次増加させていく予定です。

※接触感染防止のためご使用前後の除菌消毒にご協力ください。

スタジオレッスン 定員数拡大について

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

また、営業再開におきまして、施設ガイドラインへのご理解とご協力を賜り重ねて厚く御礼申し上げます。

この度、スタジオレッスンにおいての安心、安全の担保のため現在実施している新型コロナウイルス感染防止対策を維持、継続しながらも、ご来館される会員様の増加傾向にある現状を踏まえ慎重に検討させていただいた結果、**6月22日（月）**より下記の通り**スタジオレッスンの定員数を拡大**させていただく運びとなりましたことをお知らせいたします。

【6月22日（月）より定員数拡大】

- **有酸素運動、筋コン系レッスン・・・定員18名**

全エアロビクス・かんたんステップ・ファイドウ・X-55・パワー
パワーカーディオ・ユーバウンド・リトモス・メガダンス・ZUMBA
ファンクショナルトレーニング

- **マット、オリエンタル系レッスン・・・定員20名**

ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ・ポルドブラ・ナニアロハ・太極拳

- ・マスク、ネックゲイターなどの飛沫防止具の着用でのご参加
- ・特別レッスンスケジュールでの実施
- ・レッスン実施時間30分
- ・レッスン開始30分前からの記名制
- ・2本連続でのご記名、ご参加の禁止 等

定員数拡大以外の運用方法に変更はございません。

【定員数拡大に伴うお願い】

参加者同士の社会的距離、スタジオ内においての密集、密接での会話を
お控えいただくなど、より一層の感染防止対策へのご理解、ご協力、周囲
へのご配慮を切にお願い申し上げます。

6月22日(月)～ スタジオ特別レッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間
飛沫防止具の着用・実施時間 30分・定員制にて実施いたします。

有酸素運動・筋コン系レッスン(定員)18名 マット、オリエンタル系レッスン(定員)20名

レッスン参加方法

- レッスンに参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください
- レッスン開始30分前からご記名**いただけます。**ご記名後の一時退館、ご入浴、お着替えを済ましていない状態でのご記名**はご遠慮ください。
- 2本連続でのご記名、レッスン参加は禁止**とさせていただきます。
- 飛沫防止具は、マスクやランニング用マスク、ネックゲイター、フェイスカバー、タオル、バンダナなど「**鼻、口を覆えるもの**」とさせていただきます。

以下の項目にご協力ください。

- 飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止いたします。
- レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。
- ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。
- 入室後は会員様同士が両手を広げてぶつからない程度の十分な間隔をお取りください。
- レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても念のため使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。
- レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のためお控えください。
- レッスン終了後、退室時も入室時同様おひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。
- インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。
※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①過去7日以内に発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③過去7日以内に味覚、嗅覚に違和感がある方
- ④感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している可能性がある方
- ⑤呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑥過去 14 日以内に海外渡航歴がある方

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:00 ヨーガ 金井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本	10:15-10:45 オキシジェノ 梅 沢	10:15-10:45 ヨーガ 櫻 井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 武 井	10:30-11:00 太極拳 小 島	11:00-11:30 エアロ初級 金 杉
定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
11:30-12:00 ボルドブラ 山 本	11:30-12:00 リトモス CHIAKI	11:15-11:45 ファイドウ NAGISA	11:15-11:45 エアロ初級 仁 木	11:30-12:00 ZUMBA 仁 木	11:30-12:00 ヨーガ え み	12:00-12:30 メガダンス 福 井
定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
12:30-13:00 オリジナルエアロ中級 山 本	12:30-13:00 ユーバウンド 森田(幸)	12:15-12:45 X-55 森田(幸)	12:15-12:45 フェス足利 ファンクショナルトレーニング	12:30-13:00 ピラティス 仁 木	12:30-13:00 リトモス CHIAKI	13:00-13:30 パワー 金 井
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
13:30-14:00 ナニアロハ KAORI	13:30-14:00 ヨーガ 梅 沢	13:15-13:45 メガダンス AI	13:30-14:00 リトモス 福 井	13:30-14:00 かんたんステップ 飯塚(阿)	13:30-14:00 かんたんステップ 橋 本	14:30-15:00 ヨーガ 山 本
定員 20名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名
14:30-15:00 メガダンス AI	14:30-15:00 はじめてのエアロ 橋 本	14:30-15:00 エアロ初級 山 本	14:30-15:00 ピラティス 梅 沢	14:30-15:00 ユーバウンド 森田(幸)	14:30-15:00 ピラティス 渡 辺(徹)	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 山 本
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
15:30-16:00 ファイドウ NAGISA	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 森田(幸)	15:30-16:00 ヨーガ 大 屋	15:30-16:00 エアロ初級 渡 辺(聡)	15:30-16:00 ヨーガ 櫻 井	15:30-16:00 ユーバウンド 森田(幸)	16:30-17:00 X-55 金 井
定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						
ご参加の際は、マスク等の飛沫防止具をご着用ください。						
18:15-18:45 ユーバウンド NAGISA	18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)	18:15-18:45 エアロ初級 山 本	18:30-19:00 リトモス CHIAKI	18:30-19:00 ボルドブラ 橋 本	18:30-19:00 リトモス 福 井	18:30-19:00 オキシジェノ 佐 藤
定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名
19:15-19:45 メガダンス CHIAKI	19:00-19:30 ファイドウ 佐 藤	19:15-19:45 オキシジェノ 梅 沢	19:30-20:00 オリジナルエアロ中級 山 本	19:30-20:00 エアロ初級 橋 本	19:30-20:00 リトモス 福 井	20:00-20:30 X-55 NAGISA
定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名
20:15-20:45 ピラティス 原	20:00-20:30 X-55 NAGISA	20:15-20:45 ZUMBA 中 川	20:30-21:00 ヨーガ 金 井	20:30-21:00 ファイドウ NAGISA	20:30-21:00 ヨーガ 梅 沢	21:00-21:30 ユーバウンド 森田(幸)
定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 20名	定員 18名
21:15-21:45 パワーカーディオ 飯塚(孝)	21:00-21:30 ヨーガ 梅 沢	21:15-21:45 ユーバウンド 森田(幸)	21:30-22:00 パワー 飯塚(孝)	21:30-22:00 X-55 NAGISA	21:30-22:00 パワー 飯塚(孝)	22:00-22:30 ユーバウンド 森田(幸)
定員 18名	定員 20名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名	定員 18名

一部サービス再開のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

また、営業再開におきまして、施設ガイドラインへのご理解とご協力を賜り重ねて厚く御礼申し上げます。

この度、現在の新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み慎重に検討した結果、徹底した感染防止対策を講じた上、下記の通り **6月1日（月）より、休止中のサービスを一部再開**させていただきます。

つきましては、再開するサービスの安心、安全の担保のためスタッフ一同、一丸となって感染防止対策を適宜実施してまいります。会員の皆様におかれましてもご自身の体調にご留意いただくとともに、マスク等の着用、社会的距離へのご配慮、こまめな手洗い、うがい、除菌、消毒などの感染防止対策にご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

【6月1日（月）から再開するサービス】

○新規ご入会受付

- ・ご入会者へご来館、ご利用についてのガイドラインへのご協力を強く促します。
- ・ご入会者への体調の確認を徹底いたします。

○スタジオレッスン

- ・当面の間、**マスクなど飛沫防止具を着用の上、特別レッスンスケジュール、実施時間30分、定員15名、記名制**にて実施いたします。
詳細は「特別レッスンスケジュール」にてご確認ください。
- ・**換気扇の交換工事完了**により1時間中の空気の入れ替えが3回以上の換気能力を確保。
- ・**次亜塩素除菌水噴霧器**による空間除菌を実施いたします。
- ・レッスン間隔を30分以上空け、除菌、消毒作業、換気を徹底いたします。

○プールレッスン

- ・**通常レッスンスケジュール**にて再開いたします。
- ・レッスン中、社会的距離の確保をインストラクターが強く促します。

○パーソナルトレーニング ・ パートナーストレッチ

- ・ **6月1日（月）より予約受付を開始**いたします。
- ・実施スタッフ、会員様ともにマスク等の飛沫防止具の着用にて実施いたします。
- ・実施中は極力向かい合った密接での会話は控えさせていただきます。
- ・会員様に触れる場合はグローブの着用、または徹底した手指の除菌、消毒を実施いたします。

○ショートプログラム

- ・本数、開始時間を調整した特別スケジュールにて再開いたします。

○トレーニングメニュー作成、説明などのトレーニングサポート

- ・スタッフは極力、対面での指導、会員様に触れる補助、修正はいたしません。

【一時休止を継続するサービス】

○ビジターでのご利用・有料ご利用チケットでのご利用（法人会員様を除く）

○一部の有酸素運動マシン

○その他、3密防止のために休止が必要なサービス・設備

6月 1日(月)～スタジオ特別レッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間
飛沫防止具の着用・実施時間 30分・定員 15名にて実施いたします。

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:00 ヨーガ 金井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本	10:15-10:45 オキシジェノ 梅 沢	10:15-10:45 ヨーガ 櫻 井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 武 井	10:30-11:00 太極拳 小 島	11:00-11:30 エアロ初級 金 杉
11:30-12:00 ボルドブラ 山 本	11:30-12:00 リトモス CHIAKI	11:15-11:45 ファイドウ NAGISA	11:15-11:45 エアロ初級 仁 木	11:30-12:00 ZUMBA 仁 木	11:30-12:00 ヨーガ え み	12:00-12:30 メガダンス 福 井
12:30-13:00 オリジナルエアロ中級 山 本	12:30-13:00 ユーバウンド 森 田(幸)	12:15-12:45 X-55 森 田(幸)	12:15-12:45 ファンクショナルトレーニング フェス足利	12:30-13:00 ピラティス 仁 木	12:30-13:00 リトモス CHIAKI	13:00-13:30 パワー 金 井
13:30-14:00 ナニアロハ KAORI	13:30-14:00 ヨーガ 梅 沢	13:15-13:45 メガダンス AI	13:30-14:00 リトモス 福 井	13:30-14:00 かんたんステップ 飯 塚(阿)	13:30-14:00 かんたんステップ 橋 本	
14:30-15:00 メガダンス AI	14:30-15:00 はじめてのエアロ 橋 本	14:30-15:00 エアロ初級 山 本	14:30-15:00 ピラティス 梅 沢	14:30-15:00 ユーバウンド 森 田(幸)	14:30-15:00 ピラティス 渡 辺(徹)	14:30-15:00 ヨーガ 山 本
15:30-16:00 ファイドウ NAGISA	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 森 田(幸)	15:30-16:00 ヨーガ 大 屋	15:30-16:00 エアロ初級 渡 辺(聡)	15:30-16:00 ヨーガ 櫻 井	15:30-16:00 ユーバウンド 森 田(幸)	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 山 本
換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						
ご参加の際は、マスク等の飛沫防止具をご着用ください。						
18:15-18:45 ユーバウンド NAGISA	18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯 塚(阿)	18:15-18:45 エアロ初級 山 本	18:30-19:00 リトモス CHIAKI	18:30-19:00 ボルドブラ 橋 本	18:30-19:00 リトモス 福 井	18:30-19:00 オキシジェノ 佐 藤
19:15-19:45 メガダンス CHIAKI	19:00-19:30 ファイドウ 佐 藤	19:15-19:45 オキシジェノ 梅 沢	19:30-20:00 オリジナルエアロ中級 山 本	19:30-20:00 エアロ初級 橋 本		
20:15-20:45 ピラティス 原	20:00-20:30 X-55 NAGISA	20:15-20:45 ZUMBA 中 川	20:30-21:00 ヨーガ 金 井	20:30-21:00 ファイドウ NAGISA		
21:15-21:45 パワーカーディオ 飯 塚(孝)	21:00-21:30 ヨーガ 梅 沢	21:15-21:45 ユーバウンド 森 田(幸)	21:30-22:00 パワー 飯 塚(孝)	21:30-22:00 X-55 NAGISA		

レッスン参加方法

- レッスンに参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください。
- レッスン開始30分前からご記名いただけます。ご記名後の一時退館、ご入浴、お着替えを済ましていない状態でのご記名**はご遠慮ください。
- 2本連続でのご記名、レッスン参加は禁止**とさせていただきます。
- 飛沫防止具は、マスクやランニング用マスク、ネックゲイター、フェイスカバー、タオル、バンダナなど「**鼻、口を覆えるもの**」とさせていただきます。

以下の項目にご協力ください。

- 飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止といたします。
- レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。
- ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。
- 入室後は原則「5 名様・3 列」にてご利用ください。また会員様同士が両手を広げてぶつからない程度の間隔をおとりください。
- レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても念のため使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。
- レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のためお控えください。
- レッスン終了後、退室時も入室時同様おひとりずつアルコールまたは次亜塩素酸除菌水を手指に噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。
- インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している可能性がある方
- ④呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑤過去 14 日以内に海外渡航歴がある方

2020年5月18日 更新

【確定版】

月会費等、各種お取り扱いについて

■ 6月以降在籍、ご利用を予定している会員様

○ 4月分月会費について

通常の引き落としが完了しているため、臨時休館日数12日分を日割りにて算出し6月の月会費にて充当という形でご返金させていただきます。

【日割り計算方法】 月会費 ÷ 4月営業日数(29日) × 臨時休館日数(12日)

※6月に休会をされている会員様につきましては休会復帰月以降に充当によるご返金をさせていただきます。

○ 5月分月会費について

通常の引き落としが完了しているため、臨時休館日数16日分を日割りにて算出し7月の月会費にて充当という形でご返金させていただきます。

【日割り計算方法】 月会費 ÷ 5月営業日数(30日) × 臨時休館日数(16日)

※7月に休会をされている会員様につきましては休会復帰月以降に充当によるご返金をさせていただきます。

○ 年一括にてお支払いの会員様につきましてはご契約満了月を1ヶ月間延長させていただきます。

※特別休会措置にてご契約満了月が延長されている会員様は上記延長の対象となりません。

○ 両毛メート会員様につきましては臨時休館日数28日分を日割りにて算出し、次回のご契約分(7月～9月)に充当によるご返金または、継続されない場合はお振込みによるご返金をさせていただきます。

【日割り計算方法】 4月～6月料金 ÷ 4月～6月営業日数(88日) × 臨時休館日数(28日)

■ 休会をされている、今後休会を希望する会員様

○ 休会をされている会員様の休会費につきましては、充当によるご返金の対象となりません。

○ 特別休会措置にて休会されている会員様につきましては、休会復帰が前提となりますので、休会復帰月に差額分の調整をさせていただきます。

※調整が完了しない状態でのご退会はお受けできません。(特別休会措置は本来、受付期間外の休会を特例にて受付けておりますことをご承知おきいただき、何卒ご了承ください。)

■ ご退会をされた、今後ご退会を希望する会員様

○ 4月末日でご退会(4月15日受付終了)される会員様の4月分月会費につきましては4月の臨時休館日数12日分の日割り額を、登録口座へお振込みにてご返金をさせていただきます。

○ 5月末日でご退会(5月15日まで受付)される会員様の4月・5月分月会費につきましては4月・5月臨時休館日数分の日割り額を、登録口座へお振込みにてご返金をさせていただきます。

○ 6月以降ご退会を希望される会員様につきましては、4月・5月分の充当によるご返金が完了していない場合、未充当額を登録口座へお振込みによるご返金をさせていただきます。

ご返金につきましては準備が整い次第、順次進めさせていただきます。

また、ご返金のお振込み日程につきましては、確定次第封書にてお知らせいたします。

■ その他のお取り扱いについて

○ 3月・4月のご入会キャンペーン(月会費2ヶ月無料)にてご入会の会員様につきましては、7月分月会費を無料とさせていただきます。

○ プライベートロッカーのお取り扱いにつきましてはご契約満了月を1ヶ月間延長させていただきます。

2020年5月18日 更新

【第2期】 特別休会措置のご案内

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、新型コロナウイルス感染拡大に伴う現在の情勢を鑑み、当施設におきまして本来5月15日が受付締切りとなりました6月からの休会のお手続きを、臨時休館に伴う特例措置として個人会員様、年一括会員様、法人会員様を対象に下記の内容にて第2期特別休会の受付を実施いたします。

■ 第2期 特別休会可能月

2020年6月より休会可能

■ 第2期 特別休会対象

- 6月に施設をご利用されない会員様
- 休会月終了後、復帰される個人会員様、年一括会員様、法人会員様

■ 第2期 特別休会方法・内容

フロントにて休会届ご記入の上、お手続きください。

○ 口座振替の会員様（法人会員様も含む）

- ※休会費2,200円（レギュラー会員1,100円）
- ※6月分は通常どおりの月会費のご請求が確定しておりますので、休会復帰月もしくは翌月以降に差額分を調整させていただきます。

○ 年一括会員様（法人会員様も含む）

- ・休会を希望する月数分、年一括満了月を延長いたします。
- ・休会を希望する月数分の休会費をお現金にて頂戴いたします。
- ※休会費2,200円（レギュラー会員1,100円）

■ 受付期間

2020年5月18日（月）～6月15日（月）まで

アンタレススポーツクラブ

2020年5月15日 更新

営業再開のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

また、長期の休館となり皆様にご不便とご迷惑をお掛けいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。
この度、栃木県緊急事態宣言の解除を受け、当施設としましては、徹底した感染防止対策を講じた上で、
下記のとおり営業を再開させていただきます。

2020年5月18日（月）
10：00より営業再開

5月16日（土）は各種お手続き、電話等のお問い合わせを10：00～18：00までお受けいたします。
5月17日（日）は休館とさせていただきます。

【ご利用時に際してのお願い】

- 検温**にご協力をお願いいたします。
37.5℃以上の場合、**施設のご利用を固くお断り**させていただきます。
37.0℃以上の場合、**体調の確認**をさせていただきます。
- 必ずマスク着用**をお願いいたします。（プール・浴室・サウナを除く全エリア対象）
- 社会的距離**をお取りください。
- 3密、向かい合っでの会話**はお控えください。
- こまめな手洗い、除菌、消毒**にご協力をお願いいたします。
- 緊急事態宣言発令中の都道府県からのご来館**はご遠慮ください。

【一時休止サービス・設備】

当面の間、以下のサービス・設備を一時休止させていただきます。

- 新規ご入会受付・ビジター・各種チケットでのご利用
- 一部の有酸素運動マシン
- 全てのスタジオ・プールレッスン
- パーソナルトレーニング
- パートナーストレッチ
- ショートプログラム
- 長時間、密接でのトレーニングサポート（メニュー説明・補助等）
- その他、3密防止のために休止が必要なサービス・設備
- 喫煙所（5月18日をもって廃止させていただきます。）

一時休止サービス・設備につきましては、感染拡大状況、今後の情勢を鑑み
6月より段階的に再開させていただきます。

ご来館、ご利用についての ガイドライン

以下の項目にご協力をお願いいたします。

○検温にご協力をお願いいたします。

37.5℃以上の場合・・・施設のご利用をお断りさせていただきます。

37.0℃以上の場合・・・平熱、体調の確認をさせていただきます。

○少しでも体調が優れない、気になる場合はご利用をお控えください。

○必ずマスクの着用をお願いいたします。(プール・浴室・サウナを除くすべてのエリア)

○緊急事態宣言発令中の都道府県からのご来館はご遠慮ください。

○マスクの有無に関わらず社会的距離をお取りください。

○こまめな手洗い、除菌、消毒にご協力ください。

○マスク着用での運動となりますので、熱中症などの防止のため運動強度の高い長時間の運動はお控えいただき、こまめな水分補給、休息をお取りください。

○プール、浴室、サウナでの会話はお控えください。

○プール、プールジャグジー、ご入浴、サウナは特に3密環境になりやすい場所となりますので、より一層の社会的距離へのご配慮を切をお願いいたします。

○マスクの有無に関わらず3密、向かい合っでの会話はお控えください。

○ロッカールーム、浴室、サウナ、パウダールームのご利用時間をできる限り短時間にさせていただきますよう、ウェア着用でのご来館、ドライヤー、お化粧、スキンケアなどを最小限にとどめるなどの取り組みにご協力ください。

○ドライヤーや水分補給用のコップ等は共有設備としてご用意しておりますが、ご自身のドライヤー、ボトルのご使用を強く推奨いたします。

その他各エリアにて記載のご利用方法をお守りいただけますよう
ご理解とご協力の程、よろしくをお願いいたします。

アンタレススポーツクラブ

以下の項目に少しでも該当する
方のご来館、ご利用を
固くお断りいたします。

- ・平熱以上の発熱（目安37.0～37.5度）の症状がある方
- ・過去7日以内に平熱以上の発熱（37.0～37.5度）の症状があった方
- ・咳、くしゃみ、鼻水など風邪の症状のある方
- ・過去7日以内に咳、くしゃみ、鼻水など風邪の症状があった方
- ・過去7日以内に味覚、臭覚障害があった方
- ・過去7日以内に倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感があった方
- ・ご家族、ご友人など身近に発熱など体調の優れない方がいる方
- ・新型コロナウイルスに感染している可能性のある方
- ・呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・人工透析を受けている方
- ・過去14日以内に海外渡航歴がある方
- ・感染している方との濃厚接触の可能性がある方、または身近にいる方
- ・緊急事態宣言発令中の都道府県にお住まいの方

2020年5月9日更新

月会費等、各種お取り扱いについて

■ 6月以降在籍、ご利用を予定している会員様

○ 4月分月会費について

通常の引き落としが完了しているため、臨時休館日数12日分を日割りにて算出し6月の月会費にて充当という形でご返金させていただきます。

【日割り計算方法】月会費 ÷ 4月営業日数(29日) × 臨時休館日数(12日)

※6月に休会をされている会員様につきましては休会復帰月以降に充当によるご返金をさせていただきます。

○ 5月分月会費について

通常の引き落としが完了しているため、臨時休館日数が確定次第、日割りにて算出し7月の月会費にて充当という形でご返金させていただきます。

【日割り計算方法】月会費 ÷ 5月営業日数(30日) × 臨時休館日数(現在未定)

※7月に休会をされている会員様につきましては休会復帰月以降に充当によるご返金をさせていただきます。

○ 年一括にてお支払いの会員様につきましてはご契約満了月を1ヶ月間延長させていただきます。

※特別休会措置にてご契約満了月が延長されている会員様は上記延長の対象となりません。

○ 両毛メート会員様につきましては臨時休館日数分を日割りにて算出し、次回のご契約分(7月～9月)に充当によるご返金または、継続されない場合はお振込みによるご返金をさせていただきます。

【日割り計算方法】

4月～6月料金 ÷ 4月～6月営業日数(88日) × 臨時休館日数(未定)

= 充当額またはご返金額

■ 休会をされている、今後休会を希望する会員様

○ 休会をされている会員様の休会費につきましては、充当によるご返金の対象となりません。

○ 特別休会措置にて休会されている会員様につきましては、休会復帰が前提となりますので、休会復帰月に差額分の調整をさせていただきます。

※調整が完了しない状態でのご退会はお受けできません。(特別休会措置は本来、受付期間外の休会を特例にて受付けておりますことをご承知おきいただき、何卒ご了承ください。)

○ ~~7月末日までの休会復帰を希望される場合~~、休会復帰初月は預載している休会費のみで~~復帰が可能です。~~

※【訂正とお詫び】 5月9日時点

上記「7月末日までの休会復帰を希望される場合」につきましてのご案内、運用を停止、訂正させていただきます。
すでにご案内、ご確認いただきました会員の皆様に深くお詫び申し上げます。

■ご退会をされた、今後ご退会を希望する会員様

- **4月末日でご退会（4月15日受付終了）される会員様の4月分月会費**につきましては、4月の臨時休館日数12日分の日割り額を、登録口座へお振込みにてご返金をさせていただきます。
- **5月末日でご退会（5月15日まで受付）される会員様の4月・5月分月会費**につきましては4月・5月臨時休館日数分の日割り額を、登録口座へお振込みにてご返金をさせていただきます。
- **6月以降ご退会を希望される会員様**につきましては、4月・5月分の充当によるご返金が完了していない場合、未充当額を登録口座へお振込みによるご返金をさせていただきます。

ご返金につきましては準備が整い次第、順次進めさせていただきます。
また、ご返金のお振込み日程につきましては、確定次第封書にてお知らせいたします。

■その他のお取り扱いについて

- **3月・4月のご入会キャンペーン（月会費2ヶ月無料）にてご入会の会員様**につきましては、7月分月会費を無料とさせていただきます。
- **プライベートロッカーのお取り扱いに**つきましてはご契約満了月を1ヶ月間延長させていただきます。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

アンタレススポーツクラブ

2020年5月5日 更新

臨時休館延長のお知らせ

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、政府による全国緊急事態宣言の延長ならびに栃木県知事による運動施設休止要請の延長発表を受け、当施設としまして慎重に検討した結果、要請に準じ臨時休館期間を下記のとおり延長させていただきます。

会員の皆様には引き続き大変ご迷惑をお掛けいたしますが何卒ご理解、ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

■臨時休館延長期間

2020年5月7日（木）～ 当面の間

栃木県知事による運動施設への休業要請が解除された時点で
営業を再開いたします。

営業再開日につきましては、改めてホームページ、フェイスブック、
LINEにてお知らせいたします。

■各種手続き、お問い合わせについて

5月7日（木）より各種手続きを窓口にてお受けいたします。

（月）～（土）10:00～18:00 （日）休業※5月10日（日）はご対応いたします。
（お問い合わせ）0284（72）8739

- ・施設のご利用はできません。
- ・お手続きの際は検温、除菌、消毒、マスクの着用にご協力の程お願いいたします。
- ・混雑時は3密防止のためお車にてお待ちいただくか屋外にて会員様同士、社会的距離を保ちながらお待ちください。

5月15日（金）が締切りとなるお手続き

- 5月末日でのご退会のお手続き
- 4月・5月特別休会のお手続き
- 6月1日からの休会のお手続き
- 6月1日から変更を希望する各種変更のお手続き（会員種別変更等）

上記以外のお手続きにつきましては受付期間に十分な時間がございます。（直近で6月15日まで）
上記お手続きによる混雑が予想されますので、混雑による3密の防止、不要不急の外出自粛、
接触8割削減の観点から、上記以外のお手続きをご希望される場合、5月16日（土）以降
にお手続き日をご予定いただけますよう何卒お願い申し上げます。

月会費等のお取り扱いにつきましては、別紙「月会費等、各種お取り扱いについて」をご確認ください。

アンタレススポーツクラブ

臨時休館のお知らせ

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、4月16日の政府による全国緊急事態宣言の発令ならびに4月17日の栃木県知事による運動施設の休止要請を受け、当施設としまして、会員の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保を最優先するとともに、微力ながら地域の感染拡大防止に協力するという観点から下記の内容にて**臨時休館**とさせていただきます。

急なご案内となり大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

■臨時休館期間

2020年4月19日（日）～ 2020年5月6日（水）

※5月7日（木）より営業再開を予定しておりますが、今後の情勢、行政機関からの要請等により臨時休館期間の変更をさせていただく場合もございます。

■月会費等、各種お取り扱いについて

○**5月以降在籍される会員様の4月分・5月分の月会費**につきましては**臨時休館日数分を日割りにて算出し、6月以降の月会費にて調整**させていただきます。

※臨時休館期間の短縮、または延長する場合も同様の日割りにて対応させていただきます。

○**年一括にてお支払いの会員様**につきましては**ご契約満了月を1ヶ月間延長**させていただきます。

○**プライベートロッカーのお取り扱い**につきましては**ご契約満了月を1ヶ月間延長**させていただきます。

○**パーソナルトレーニングご予約**につきましては臨時休館期間中のご予約を**営業再開後のお振替え**（営業再開後に受付）にて対応させていただきます。

○**パートナーストレッチ**につきましては臨時休館期間中のご予約を**自動キャンセル**とさせていただきます。

○**4月末日でご退会される会員様の4月分月会費**につきましては**4月の臨時休館日数12日分を日割りにて算出しご返金**させていただきます。（登録口座へのお振込）

○**5月末日でご退会される会員様の4月・5月分月会費**につきましては**4月・5月の臨時休館日数分を日割りにて算出しご返金**させていただきます。（登録口座へのお振込）

■臨時休館期間中のお問い合わせについて

外出自粛、接触8割削減による感染拡大防止の観点から**原則お電話でのご対応**とさせていただきます。

（月）～（金） 10:00～17:00 （土・日）休業 ※4月19日（日）はご対応いたします。
（お問い合わせ）0284（72）8739 ※つながりにくい場合がございます。予めご了承ください。

今後の最新情報につきましては随時速やかにホームページにてお知らせいたします。

2020年4月17日

緊急事態宣言発令に伴う 全スタジオ、プールレッスン 一時休止について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、4月16日の政府による緊急事態宣言の発令を受け、会員の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保を第一に、当施設としまして

**全てのスタジオ、プールレッスンを
4月18日（土）より当面の間
一時休止させていただきます。**

※レッスン再開日につきましては現在未定となっております。

尚、今後の営業につきましては行政機関からの情報や地域の情勢を鑑み、慎重に検討し改めてお知らせいたします。

急な決定、発表となり会員の皆様には、大変ご迷惑、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ

2020年4月15日

特別休会措置のご案内

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、現在の新型コロナウイルス感染拡大状況、政府、各都道府県においての外出自粛要請を受け、当施設におきまして個人会員様、年一括会員様、法人会員様を対象に緊急事態に伴う特例措置として下記の内容にて特別休会の受付を実施いたします。

■ 特別休会可能月

○2020年4月中ご利用のない方 → 2020年4月より休会可能

○2020年4月中ご利用された方で → 2020年5月より休会可能

2020年5月にご利用されない方

■ 特別休会対象

休会希望月終了後の復帰を希望されている個人会員様、年一括会員様、法人会員様

■ 特別休会方法・内容

フロントにて休会届ご記入の上、お手続きください。

○ 口座振替の会員様（法人会員様も含む）

※休会費2,200円（レギュラー会員1,100円）

※4月より休会を希望される場合、通常どおりの引き落としが完了しておりますので

休会復帰月もしくは翌月以降に差額分を調整させていただきます。

○ 年一括会員様（法人会員様も含む）

・休会を希望する月数分、年一括満了月を延長いたします。

・休会を希望する月数分の休会費をお現金にて頂戴いたします。

※休会費2,200円（レギュラー会員1,100円）

■ 受付期間

2020年5月15日(金)まで

その他、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

アンタレススポーツクラブ

2020年4月11日

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う

新規入会受付の一時停止について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、4月10日の栃木県知事からの外出自粛、緊急事態宣言対象区域と本県との往来自粛要請を受け、当施設としまして慎重に検討させていただいた結果、現在ご利用いただいております会員様ならびにスタッフの感染リスクの軽減、健康と安全確保を第一に考え

4月11日（土）～当面の間 新規入会受付を一時停止 させていただきます。

※一時停止期間は4月末日までを予定しておりますが、今後の感染拡大状況を鑑み、改めてお知らせいたします。

今後も施設内におきまして「密閉」「密集」「密接」の3つの感染リスクの軽減のための対策を適宜速やかに実行してまいります。

会員の皆様におかれましても、各エリアにてお互いの距離感に充分ご配慮いただき、「密集」「密接」での大声での会話をお控えいただくなどの感染防止対策に何卒ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ

スタジオレッスン参加方法、 定員制の一部変更について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

また特別レッスンスケジュール参加方法に関しまして会員の皆様にご不便をおかけいたしましたこと深くお詫び申し上げます。

現在、スタジオにおきまして「定員18名」「記名制」での特別レッスンスケジュールを実施しておりますが、関東地方での緊急事態宣言の発令を受け、当施設におきましても更なる「密閉」「密集」「密接」防止の取り組みを強化、徹底することによるスタジオレッスンでの運動機会の提供の維持、継続を目的に、以下の通りスタジオレッスン参加方法を一部変更させていただきます。

会員の皆様には引き続き、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

(現在) 全レッスン定員18名
 2本連続でのご記名はお控えください

(新) ○ 全レッスン定員 15名
 ○ 2本連続でのご記名、ご参加は禁止とさせていただきます。

※参加希望レッスン開始30分前からの記入可能に変更ありません。

(新ルール運用開始日) **2020年 4月 8日(水)**より

会員の皆様におかれましても、ご利用中において会員様同士、**マスク未着用、複数名、近距離での「密集」、「密接」の会話は極力お控えいただけますよう**お願い申し上げます。

4月 8日(水)～スタジオ特別レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10			10:15-10:45	10:15-10:45			
	10:30-11:00	10:30-11:00	オキシジェノ	ヨーガ	10:30-11:00	10:30-11:00	
	ヨーガ	はじめてのエアロ	梅 沢	櫻 井	はじめてのエアロ	太極拳	11:00-11:30
11	金 井	橋 本			武 井	小 島	エアロ初級
	11:30-12:00	11:30-12:00	11:15-11:45	11:15-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	金 杉
	ポルドブラ	リトモス	ファイドウ	エアロ初級	ZUMBA	ヨーガ	12:00-12:30
12	山 本	CHIAKI	NAGISA	仁 木	仁 木	え み	メガダンス
	12:30-13:00	12:30-13:00	12:15-12:45	12:15-12:45	12:30-13:00	12:30-13:00	福 井
	オリジナルエアロ中級	ユーバウンド	X-55	ファンクショナルトレーニング	ピラティス	リトモス	13:00-13:30
13	山 本	森 田(幸)	森 田(幸)	フェス足利	仁 木	CHIAKI	パワー
	13:30-14:00	13:30-14:00	13:15-13:45	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	金 井
	ナニアロハ	ヨーガ	メガダンス	リトモス	かんたんステップ	かんたんステップ	
14	KAORI	梅 沢	AI	福 井	飯 塚(阿)	橋 本	
	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00
	メガダンス	はじめてのエアロ	エアロ初級	ピラティス	ユーバウンド	ピラティス	ヨーガ
15	AI	橋 本	山 本	梅 沢	森 田(幸)	渡 辺(徹)	山 本
	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00
	ファイドウ	オリジナルエアロ中級	ヨーガ	エアロ初級	ユーバウンド	オリジナルエアロ中級	オリジナルエアロ中級
16	NAGISA	森 田(幸)	大 屋	渡 辺(聡)	櫻 井	森 田(幸)	山 本
						16:30-17:00	16:30-17:00
						ナニアロハ	X-55
17	換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						金 井
						KAORI	
							17:30-18:00
18	18:15-18:45	18:00-18:30	18:15-18:45	18:30-19:00	18:30-19:00	17:30-18:00	17:30-18:00
	ユーバウンド	はじめてのエアロ	エアロ初級	リトモス	ポルドブラ	はじめてのエアロ	ファイドウ
	NAGISA	飯 塚(阿)	山 本	CHIAKI	橋 本	福 井	佐 藤
	19:00-19:30	19:00-19:30	19:15-19:45	19:30-20:00	19:30-20:00	18:30-19:00	18:30-19:00
19	19:15-19:45	ファイドウ	オキシジェノ	オリジナルエアロ中級	エアロ初級	リトモス	オキシジェノ
	メガダンス	佐 藤	梅 沢	山 本	橋 本	福 井	佐 藤
	CHIAKI						
20	20:15-20:45	20:00-20:30	20:15-20:45	20:30-21:00	20:30-21:00		
	ピラティス	X-55	ZUMBA	ヨーガ	ファイドウ		
	原	NAGISA	中 川	金 井	NAGISA		
21	21:15-21:45	21:15-21:45	21:15-21:45	21:30-22:00	21:30-22:00		
	パワーカーディオ	ヨーガ	ユーバウンド	パワー	X-55		
	飯 塚(孝)	梅 沢	森 田(幸)	飯 塚(孝)	NAGISA		
22							
23							

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間
全レッスン**実施時間 30 分**・**定員 15 名**にて実施いたします。

レッスン参加方法

- レッスンに参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください。
- レッスン開始30分前からご記名いただけます。ご記名後の一時退館、ご入浴、お着替えを澄ましていない状態でのご記名はご遠慮ください。
- 2本連続でのご記名、レッスン参加は禁止とさせていただきます。

以下の項目にご協力ください。

- 飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止といたします。
- レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。
- ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは除菌液を手指に噴霧させていただきます。
- 入室後は原則「 5 名様・ 3 列 」にてご利用ください。また会員様同士が両手を広げてぶつからない程度の間隔をおとりください。
- レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても念のため使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。
- レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のためお控えください。
- レッスン終了後、退室時も入室時同様おひとりずつアルコールまたは除菌液を手指に噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。
- インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。
※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している可能性がある方
- ④呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑤過去 14 日以内に海外渡航歴がある方

特別スタジオレッスンスケジュール 対応の継続について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

また新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

当施設、スタジオレッスンにおきまして3月23日より31日までの期間、特別レッスンスケジュールにて実施しておりますが、現在の感染状況を鑑み慎重に検討させていただいた結果、当施設としましては、4月1日（水）以降も当面の間、下記のとおり特別レッスンスケジュールにて対応させていただきます。

会員の皆様には引き続きご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

（スタジオ特別レッスンスケジュール期間）

4月 1日（水）～ 当面の間

通常レッスン開始時期は今後の状況を鑑み、改めてお知らせいたします。

（特別レッスンスケジュール内容）

原則4月1日からの新レッスンスケジュールを基に作成しております。

- ・全レッスン**実施時間 30分間**
- ・全レッスン**定員 18名**（スタジオ前、レッスン予約表記名制）

※スケジュール構成上の都合により一部レッスンを休止させていただいております。

※その他、特別レッスンスケジュールの詳細、ご予約方法は別紙にてご確認ください。

今後も「換気の悪い密閉空間」「多くの人が密集」「密接での会話、発声」という3つの感染拡大リスクの軽減のため適宜速やかに対応させていただきます。

尚、今後の状況により急遽営業内容、サービス、対応の変更等をさせていただく場合もございます。

今後の情報はホームページにてご確認ください。か、お問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

4月 1日(水)～スタジオ特別レッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間
全レッスン**実施時間 30 分** ・ **定員 18 名**にて実施いたします。

レッスン参加方法

- レッスンに参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください。
- レッスン開始30分前からご記名いただけます。ご記名後の一時退館、ご入浴等のご遠慮ください。
- より多くの会員様がレッスンにご参加いただけるよう、2本連続でのご記名はお控えください。

以下の項目にご協力ください。

- 飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止といたします。
- レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。
- ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは除菌液を手指に噴霧させていただきます。
- 入室後は原則「6 名様・3 列」にてご利用ください。また会員様同士が両手を広げてぶつからない程度の間隔をおとりください。
- レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても念のため使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。
- レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のためお控えください。
- レッスン終了後、退室時も入室時同様おひとりずつアルコールまたは除菌液を手指に噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。
- インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。
※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①発熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している可能性がある方
- ④呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑤過去 14 日以内に海外渡航歴がある方

	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30-11:00 ヨガ 金井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 橋本	10:15-10:45 オキシジェノ 梅 沢	10:15-10:45 ヨーガ 櫻 井	10:30-11:00 はじめてのエアロ 武 井	10:30-11:00 太極拳 小 島	
11	11:30-12:00 ポルドブラ 山 本	11:30-12:00 リトモス CHIAKI	11:15-11:45 ファイドウ NAGISA	11:15-11:45 エアロ初級 仁 木	11:30-12:00 ZUMBA 仁 木	11:30-12:00 ヨーガ え み	11:00-11:30 エアロ初級 金 杉
12	12:30-13:00 オリジナルエアロ中級 山 本	12:30-13:00 ユーバウンド 森 田(幸)	12:15-12:45 X-55 森 田(幸)	12:15-12:45 ファンクショナルトレーニング フェス足利	12:30-13:00 ピラティス 仁 木	12:30-13:00 リトモス CHIAKI	12:00-12:30 メガダンス 福 井
13	13:30-14:00 ナニアロハ KAORI	13:30-14:00 ヨーガ 梅 沢	13:15-13:45 メガダンス AI	13:30-14:00 リトモス 福 井	13:30-14:00 かんたんステップ 飯 塚(阿)	13:30-14:00 かんたんステップ 橋 本	13:00-13:30 パワー 金 井
14	14:30-15:00 メガダンス AI	14:30-15:00 はじめてのエアロ 橋 本	14:30-15:00 エアロ初級 山 本	14:30-15:00 ピラティス 梅 沢	14:30-15:00 ユーバウンド 森 田(幸)	14:30-15:00 ピラティス 渡 辺(徹)	14:30-15:00 ヨーガ 山 本
15	15:30-16:00 ファイドウ NAGISA	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 森 田(幸)	15:30-16:00 ヨーガ 大 屋	15:30-16:00 エアロ初級 渡 辺(聡)	15:30-16:00 ヨーガ 櫻 井	15:30-16:00 ユーバウンド 森 田(幸)	15:30-16:00 オリジナルエアロ中級 山 本
16						16:30-17:00 ナニアロハ KAORI	16:30-17:00 X-55 金 井
17	換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						17:30-18:00 ファイドウ 佐 藤
18	18:15-18:45 ユーバウンド NAGISA	18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯 塚(阿)	18:15-18:45 エアロ初級 山 本	18:30-19:00 リトモス CHIAKI	18:30-19:00 ポルドブラ 橋 本	18:30-19:00 リトモス 福 井	18:30-19:00 オキシジェノ 佐 藤
19	19:15-19:45 メガダンス CHIAKI	19:00-19:30 ファイドウ 佐 藤	19:15-19:45 オキシジェノ 梅 沢	19:30-20:00 オリジナルエアロ中級 山 本	19:30-20:00 エアロ初級 橋 本		
20	20:15-20:45 ピラティス 原	20:00-20:30 X-55 NAGISA	20:15-20:45 ZUMBA 中 川	20:30-21:00 ヨーガ 金 井	20:30-21:00 ファイドウ NAGISA		
21	21:15-21:45 パワーカーディオ 飯 塚(孝)	21:15-21:45 ヨーガ 梅 沢	21:15-21:45 ユーバウンド 森 田(幸)	21:30-22:00 パワー 飯 塚(孝)	21:30-22:00 X-55 NAGISA		
22							
23							

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う ご来館、ご利用における対応強化について

会員の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保のため、会員の皆様におかれましてもご自身の日々の体調確認、手洗い、うがい、除菌の徹底等の感染予防対策とともに施設ご利用にあたって以下の感染防止対策の強化に何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

ご来館についての対応強化

○以下の項目に少しでも該当する方のご来館、ご利用は固くお断りいたします。

- ・発熱（目安37.5度）や咳など風邪の症状のある方
- ・倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ・感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルスに感染している可能性のある方
- ・呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・人工透析を受けている方
- ・来館を予定している日より過去14日以内に海外渡航歴がある方
- ・感染している方との濃厚接触の可能性のある方

○ご来館時、会員様への検温の実施（準備が整い次第、実施させていただきます。）

平熱以上または37.5度以上の発熱が確認された場合は入館をお断りいたします。

※ご入館、ご退館の混雑状況により少々お時間を頂戴する場合がございます。予めご了承ください。

○ビジター利用、各種体験チケットの利用の一時休止

3月23日（月）より適用させていただきます。

※2ヶ月間有効のご利用チケットをお持ちの方は、個別にご対応させていただきます。お問い合わせください。

トレーニングジムでの対応強化

○有酸素マシン利用台数の制限（会員様同士、十分な距離を保つため）

→ 3月23日（月）より実施させていただきます。

当面の間、以上の対応を継続させていただきます。

全スタジオレッスン再開について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

また新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

この度、3月20日の専門家会議発表を踏まえ慎重に検討させていただいた結果、当施設としましては、更なる感染防止対策を講じた上、下記の通り3月4日より休止しておりましたスタジオレッスンを**3月23日(月)より特別レッスンスケジュールにて再開**させていただきます。
会員の皆様には引き続き、感染防止対策へのご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(スタジオ特別レッスンスケジュール期間)

3月23日(月)～31日(火)まで

(特別レッスンスケジュール内容)

- ・全レッスン**実施時間 30分間**
- ・全レッスン**定員 18名**(スタジオ前、レッスン予約表記名制)

※その他、特別レッスンスケジュールの詳細、ご予約方法は別紙にてご確認ください。

(スタジオレッスン感染防止への取り組み)

- ・各レッスン間の30分における換気、除菌作業の徹底
- ・大容量除菌水噴霧器(120畳用)設置、噴霧による空間除菌
- ・インストラクターへの検温の実施、徹底
- ・近距離、密集した環境をつくらないための「レッスン予約表」の運用

今後も「換気の悪い密閉空間」「多くの人密集」「近距離、対面での会話、発声」という3つの感染拡大リスクの軽減のため適宜速やかに対応させていただきます。

尚、今後の状況により再度全レッスン休止、特別レッスンスケジュール対応の延長をさせていただく場合もございます。今後の情報はホームページにてご確認ください。お問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土	日
	3月23日 3月30日	3月24日 3月31日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
10	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:15-10:45	10:30-11:00	10:30-11:00	
11	ヨーガ 金井	はじめてのエアロ 橋本	オキシジェノ 梅沢	ヨーガ 櫻井	はじめてのエアロ 武井	太極拳 小島	11:00-11:30 エアロ初級 金杉
	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:15-11:45	11:30-12:00	11:30-12:00	
12	ポルドブラ 山本	リトモス CHIAKI	ファイドウ 青木	エアロ初級 仁木	メガダンス 福井	ヨーガ えみ	12:00-12:30 メガダンス AI
	12:30-13:00	12:30-13:00	12:30-13:00	12:15-12:45	12:30-13:00	12:30-13:00	
13	オリジナルエアロ中級 山本	ファンクショナルトレーニング フェス足利	ユーバウンド 森田(幸)	X-55 青木	ピラティス 仁木	リトモス CHIAKI	13:00-13:30 パワー 金井
	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	
14	ヨーガ 金井	オキシジェノ 梅沢	リトモス AI	ナニアロハ KAORI	かんたんステップ 飯塚(阿)	かんたんステップ 橋本	
	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00	14:30-15:00
15	ファイドウ 青木	はじめてのエアロ 橋本	エアロ初級 山本	ピラティス 梅沢	ユーバウンド 森田(幸)	ピラティス 渡辺(徹)	ヨーガ 山本
	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00
16	ZUMBA KAORI	オリジナルエアロ中級 森田(幸)	ヨーガ 大屋	エアロ初級 渡辺(聡)	パワーヨーガ 櫻井	X-55 森田(幸)	オリジナルエアロ中級 山本
						16:30-17:00 はじめてのエアロ 福井	16:30-17:00 ユーバウンド 青木
17	換気、除菌作業のため各レッスン間隔を30分空けております。						17:30-18:00 ZUMBA KAORI
						18:30-19:00 ナニアロハ KAORI	17:30-18:00 ファイドウ 佐藤
18	18:15-18:45 ユーバウンド 青木	18:00-18:30 はじめてのエアロ 飯塚(阿)	18:15-18:45 エアロ初級 山本	18:30-19:00 リトモス CHIAKI	18:30-19:00 ポルドブラ 橋本	18:30-19:00	18:30-19:00 オキシジェノ 佐藤
19	19:15-19:45 メガダンス CHIAKI	19:00-19:30 ファイドウ 佐藤	19:15-19:45 オキシジェノ 梅沢	19:30-20:00 オリジナルエアロ中級 山本	19:30-20:00 エアロ初級 橋本		
20	20:15-20:45 ピラティス 原	20:00-20:30 X-55 青木	20:15-20:45 X-55 森田(幸)	20:30-21:00 ヨーガ 金井	20:30-21:00 ファイドウ 青木		
21	21:15-21:45 パワーカーディオ 飯塚(孝)	21:15-21:45 ヨーガ 梅沢	21:15-21:45 ユーバウンド 森田(幸)	21:30-22:00 パワー 飯塚(孝)	21:30-22:00 X-55 青木		
22							
23							

3月23日(月)～31日(火) スタジオ特別レッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面の間
全レッスン**実施時間 30 分** ・ **定員 18 名**にて実施いたします。

以下の項目にご協力ください。

○レッスンに参加希望の方はスタジオ前「レッスン予約表」にご記名ください。

○参加希望レッスンの前のレッスンが開始された時点からご予約いただけます。
ご自身以外のご記名はご遠慮ください。

○飛沫感染防止のためスタジオ前に並ぶ、集まる行為は禁止といたします。

○レッスン開始 5 分前にご記名順にご入室ください。

○ご入室時に担当インストラクターがおひとりずつアルコールまたは除菌液を
手指に噴霧させていただきます。

○入室後は原則「6 名様・3 列」にてご利用ください。また会員様同士が両手を広げて
ぶつからない程度の間隔をおとりください。

○レッスンに必要な用具はスタッフが除菌を行ってはおりますが、皆様におかれましても
念のため使用前後の除菌にご協力ください。

○スタジオ内マットはご使用いただけますが、ヨガマット持参を推奨いたします。

○レッスン中の掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話は飛沫感染防止のため
お控えください。

○レッスン終了後、退室時も入室時同様おひとりずつアルコールまたは除菌液を手指に
噴霧させていただきます。その後も十分な手洗い、うがい等の予防策を実施ください。

○インストラクターは出勤時に検温、体調チェックを徹底し、レッスンに臨みます。
※その時点で異常が見受けられる場合は急遽レッスンを休止する場合がございます。

○インストラクターは飛沫感染防止のため背面での指導を中心にレッスンを
実施いたします。

○インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。

以下の項目に少しでも該当すると感じる方の施設のご利用は固くお断りいたします。

- ①微熱や咳、くしゃみなど風邪の症状がある方
- ②倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ③感染が疑われている方が身近にいる方、その他新型コロナウイルス感染している
可能性がある方
- ④呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ⑤過去 14 日以内に海外渡航歴がある方

2020年 3月 11日

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う 全スタジオレッスン休止期間の延長について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。
また新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

この度、3月10日の今後概ね10日間程度の感染拡大防止対策の継続要請という政府発表を受け、当施設としましては更なる感染拡大防止と会員の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保のため、

**全スタジオレッスン休止期間を
3月22日（日）まで延長
させていただきます。**

会員の皆様には、引き続きご迷惑、ご不便をおかけいたしますこと大変申し訳なく存じますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

尚、今後の政府発表等を踏まえた上で休止期間、営業内容等の変更をさせていただく場合もございます。今後の情報はホームページにてご確認ください。か、お問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ

2020年 3月 9日

当施設ご利用についてのお願い

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大防止について当施設としまして館内のこまめな換気、除菌、消毒作業などの対策を実施しておりますが、会員の皆様におかれましてもご自身の体調にご留意いただきますとともに、以下の項目に少しでも該当すると感じる方は施設のご利用をお控えいただけますよう、強くお願い申し上げます。

- ・風邪の症状がある方（咳、喉の痛み、下痢、関節痛など）
- ・熱が平熱以上（目安37.5度以上）ある方
- ・強い倦怠感や息苦しさ、胸部に不快感のある方
- ・感染が疑われている方が身近にいる方（同居家族、同僚など）
- ・その他新型コロナウイルス感染可能性がある方
- ・その他呼吸器疾患などの基礎疾患があり、体調の優れない方
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国、地域への渡航、
ならびに当該在住者との濃厚接触の可能性のある方

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

アンタレススポーツクラブ

2020年 3月 3日

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う 全スタジオレッスナー一時休止について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、3月1日のスポーツジムにおいて感染拡大のリスクが高いという政府対策本部の発表を受け、当施設としましては感染拡大防止と会員の皆様ならびにスタッフの健康と安全確保のため、

**3月4日（水）～3月15日（日）の期間、
全スタジオレッスンの実施を一時休止
させていただきます。**

急な決定、発表となり会員の皆様には、大変ご迷惑、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

尚、営業時間、内容、サービスは通常どおりですが、今後の状況により期間の延長、内容変更させていただく場合もございます。今後の情報はホームページにてご確認いただくか、お問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ

令和 2 年 2 月 2 6 日

新型コロナウイルスに関する 対応について

平素は当施設をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

この度、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、
当施設の対応としましては、アルコール除菌剤の設置、
館内除菌、清掃の強化を行うとともに、引き続き行政
機関等の情報を収集した上、適宜速やかに対策をとって
参ります。

また、会員の皆様におかれましてはご自身の体調管理に
ご留意いただくとともに、咳や発熱、倦怠感などの症状
があるなど体調が優れない場合は、施設利用をお控え
いただくなどのご協力をよろしくお願い申し上げます。

アンタレススポーツクラブ
アンタレススイミングスクール