

## 先生方からのメッセージ

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、施設等にも制限がかかり、3月より教室を中止させていただくこととなり会員の皆様にはご迷惑をおかけしております。お仲間、先生とも急に会えなくなり淋しい想いをされている方、習慣として教室に参加いただいていた方には穴があいたように感じている方もいらっしゃると思います。日々の状況変化に関係各所と精査しながら教室開催を検討しております。教室お休み中ですが、先生方からメッセージが届きましたので、ご紹介させていただきます。

### ☆体調を整えるリフレッシュ体操、親子うんどうあそび、

#### コンディショニングエアロ☆

自粛生活生活どのお過ごしですか？心配な事や不安な事で気分が落ち込む時もあると思います。そんな時はぜひ思い出してください。大矢のくしゃくしゃな笑い顔。筋肉に弾力を取り戻す動きを行い心も身体も調子のよい状態を保ってくださいね。



大矢先生

### ☆ゆがみ改善骨盤体操、ステップ運動☆

みなさん！お久しぶりです！^o^(  
心身共に、コロナ疲れになってる時期かとおもいますが、そういう時こそ前向きに笑顔でがんばりましょう。栄養☆運動☆睡眠しっかりと免疫力UP👍みなさんと一緒に運動できてた時の喜び、幸せを痛感しています。今が、踏ん張りどき！みなさんのポジティブな精神を一つにまとめコロナをやっつけましょう👊逢える日を楽しみにしております。



金内先生

### ☆やさしいZUMBA、身体ラクラク体操☆

大変な中ですが、どうぞ心身共に大切になさって下さいね。  
気持ちが溢れて書ききれないのでお家できる運動を紹介（詳細は裏面で）します。

- ① 仰向けに寝る。(手足を天井に上げてブラブラ～)
- ② 壁を支えに片足立ち。(反対の足を股関節90度、膝90度に曲げてまま前後に動かす。)



小黑先生

### ☆チアリーディング☆

はやく元気でニコニコな姿のみんなに会いたいです。お家で出来る事を沢山やって準備万端で待っていてくださいね🙏今が体を柔らかくするチャンスです(\*^^\*)ストレッチ沢山行ってレッスンが始まったら是非見せに来て下さい!!楽しみに待ってます💕  
コロナに負けずにあと少し頑張りましょう!



もえ先生

## 自宅でできる運動【小黑先生から紹介のあった運動(^^)】



①

「① 仰向けに寝る。(手足を天井に上げてブラブラ～)」  
→リラックスしながら空中で15～30秒程度ブラブラさせる。  
△手先・足先までの血流の流れが良くなり、老廃物などが多く回収されて疲労回復の効果が期待できます！

「② 壁を支えに片足立ち」※周囲の安全を確認しましょう！

→反対の足を股関節90度、膝90度に曲げてまま前後に動かす。

脚の付け根から動かすイメージ(前後の動作を10往復程度。左右で行う)

△できる限り大きく動かすことで、脚の付け根や臀部を鍛えることができるので、転倒予防、ヒップの引き締め、また子どもたちは、ボールをより強く蹴れるようになることが期待できます♪



②



②



### ～年会費、保険料、参加費について～

4月の教室を中止させていただいた為、4月6日の口座振替をストップさせていただきます。

年会費、保険料のみ6月5日に口座振替させていただきます。

参加費は、今まで前払いでいただいておりますが、今年度は教室が再開したのち2か月ごとに後払いで振替させていただきます。

- ・継続会員の方…3月参加費→年会費、保険料へ充当し差額を振替
- ・新規会員の方…いただいている4,5月の参加費は再開月に充当

今年度は、日々状況変化がありその都度対応が必要になる為、一括払いを中止とさせていただきます。



### ～協賛店にて会員証提示～

今年度も協賛店にて会員証提示でサービスが提供してもらえます。ぜひ、会員特典を活用してください。

### 編 集 後 記

教室再開をお待ちいただいている方、少し心配な方とそれぞれの思いをお持ちだと思います。急遽、教室再開を延期させていただくことになりましたが、会員の皆様から暖かいお言葉をいただき、事務局として何かできないかと日々模索しています。教室はお休みとなりましたが、身体を動かすことはお休みされないう、MIKEスポ日誌を活用し教室再開をお待ちいただけたら幸いです。



