



オンラインレッスン

お家でスマートフォン・タブレット
パソコンからエアロ系のグループ
レッスンを受けることができます!

9月
Start!

エアロ系レッスン:ズンバ、チャレンジエアロ、
シェイプエアロ、楽々エアロ、サーキット



K-FIT.から
レッスンを
生配信!!

9月はお試し期間としてオンラインレッスンが
無料で受けられます!!

★お気軽にご参加ください★

※オンラインレッスン無料説明会に参加され
なかった方でも受けられます。使用方法等の
資料もご用意してあります。ご不明な点はス
タッフまでお声がけください。

●全てのグループレッスンは電話での予約制です
予約専用ダイヤル TEL 080-4737-6021
(受付時間:営業日の14:00~17:00)

茨城版コロナNext 対策 Stage は8月1日より
【Stage3】に強化されました。Stage3は「感染が拡大
している」との判断基準です。

K-FIT.では除菌や換気等を徹底して、適切な感染防止
対策を講じた上で営業しております。

日常生活におけるCOVID-19感染拡大対策「新しい
生活様式」を記載いたしましたので、ご参考にして下さい。

COVID-19 感染拡大対策「新しい生活様式」

～ 厚生労働省 ～

『買い物』

- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・レジに並ぶときは、前後を開ける
- ・計画を立てて素早く
- ・展示品への接触は控えめに
- ・電子決済を利用する
- ・通販も利用する



『娯楽・スポーツ等』

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・ジョギングは少人数で
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・歌や応援は距離をとるかオンライン



『食事』

- ・対面ではなく横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・持ち帰りやデリバリーも利用する
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・屋外空間で気持ちよく



『公共交通機関の利用』

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用する



グループレッスン予定表 2020年9月

日	月	火	水	木	金	土
【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	下記QRでレッスンをチェック 	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
休	ストレッチポール アクティブ 13:30 金山 美脚尻エクササイズ 14:30 末留	肩体操 13:30 末留 シェイプエアロ オンライン 15:30 伊藤	ストレッチポール リラックス 10:30 金山 ダンベルリフレッシュ 14:00 安齋	やさしいピラティス 13:30 清田 チャレンジエアロ オンライン 14:30 安齋	腰痛体操 13:30 末留 みんなで筋トレ 14:30 石塚	ゆうこと解消♪ 13:30 大森 サーキットトレーニング オンライン 14:30 石塚
13	14	15	16	17	18	19
休	ストレッチポール アクティブ 13:30 金山 ストレッチ 13:30 伊藤	みんなで筋トレ 13:30 石塚 骨盤エクササイズ 14:30 伊藤	リンパコンディショニング 10:30 金山 ゆうこと解消♪ 14:00 大森	バランスボール 13:30 清田	美脚尻エクササイズ 13:30 末留 ZUMBA GOLD オンライン 15:30 金山	ウェーブストレッチ 13:30 安齋
20	21	22	23	24	25	26
休	休 敬老の日	休 秋分の日	ストレッチポール リラックス 10:30 金山 ピラティス 14:00 清田	サーキットトレーニング オンライン 13:30 石塚 フットコンディショニング 14:30 金山	ダンベルリフレッシュ 14:30 安齋 シェイプエアロ オンライン 15:30 伊藤	楽々エアロ オンライン 13:30 金山 マジックサークル NEW 14:30 清田
27	28	29	30	<p>コロナ感染予防の為、全てのグループレッスンを定員4名・30分間としています。 皆様のご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。</p>		
休	ゆうこと解消♪ 13:30 大森 チャレンジエアロ オンライン 14:30 安齋	リンパコンディショニング 13:30 金山 ストレッチ 14:30 伊藤	肩体操 10:30 末留			