

スポーツ会館 シニア教室ご参加の皆様へ

	転ばぬ先の トレーニング（火）	65歳からのチェ アビクス	ロコモ予防	体カアップA	体カアップB	転ばぬ先の トレーニング （金）
入場時間	13:15	9:15	12:45	8:45	10:30	13:15
曜日	火	水	木	金	金	金
開催時間	13:30～14:30	9:30～10:30	13:00～14:00	9:00～10:00	10:45～11:45	13:30～14:30
会 場	1階 柔道場	1階 剣道場	1階 剣道場	3階 小体育室	3階 小体育室	1階 柔道場
退場時間	教室終了後はすみやかにご退室ください。					
持ち物等	裸足	裸足	裸足	室内用シューズ	室内用シューズ	裸足
	※靴袋（外履き入れ）・運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物・ロッカー代20円					
着替え	更衣室（1階または、2階）をご利用の方は、盗難防止のため、荷物等はロッカーに入れ、必ず鍵を掛けてください。 （20円必要。帰りにボタンを押すと10円戻ります。） 外履きは靴袋に入れ荷物と一緒に会場へお持ちいただくか、ロッカーにしまってください。 ※外履きは下駄箱を使用できますが、取り違いや盗難に注意してください。 ※更衣室のご利用は、個人利用、団体利用の方と重なることもありますので、譲り合ってご利用ください。					

▼注意事項（必ずお読みください）

○駐車場は、台数に限りがありますので、入庫できない場合がございます。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。自転車の方は指定の駐輪場に置いてください。

○会場へは15分前より入場できます。

○会場へは受講者のみ入場できます。受講者以外はお入りになれません。また、お子様のみを室内外ともに待たせることはできません。

○体調がすぐれない場合は、無理をしないようお願いいたします。教室を休まれる際、連絡は不要です。

○写真撮影、動画撮影、SNS投稿等をご遠慮ください。

○館内で水分補給以外の飲食は休憩コーナー以外できません。

○水分補給用の飲み物は、フタの付いた容器（缶、ビン以外）でお持ちください。

○貴重品は1階総合受付前にあるフリーボックスをご利用ください。なお、万が一、盗難等にあわれても責任は負いかねます。

☆今後の事業開催の状況を広報等で使用する写真等を撮影させていただくことがございます。

※荒天等で教室が中止となる場合は、各教室開催日の当日にホームページ及びXに掲載します。ご確認ください。

どちらもご利用になれない方は、お電話でお問合せください。中止のお知らせがない場合は通常開催となります。

URL https://www.koto-hsc.or.jp/centerlist/sports_center1/

TEL 03-3649-1701

〒136-0073 江東区北砂1-2-9 江東区スポーツ会館

ホームページ

