

有明スポーツセンター 以下の教室にご参加の方へ

bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～

ピラティス

ハワイアンフラ

ナイトフラ

コアコンディショニング～体幹・姿勢・睡眠改善～

ヨガ

リフレッシュヨガ

【室場】

bodyARTTrainig～呼吸・筋トレ・美姿勢～、ハワイアンフラ、ナイトフラ、コアコンディショニング～体幹・姿勢・睡眠改善～、ヨガ、リフレッシュヨガ

⇒プール棟3階 レクリエーションホール

ピラティス

⇒体育館棟6階 会議室

【持ち物】

- ・運動に適した動きやすい服装
- ・水分補給用のフタのついた飲み物（ペットボトルなど）
- ・ヨガマット（※ハワイアンフラ・ナイトフラを除く）
- ・タオル

【教室参加時の注意事項】

- ・会場へは受講者（教室対象者）本人のみ入場できます。お子様等の見学・同伴はできません。
- ・ヨガマットの貸出は行っておりません。
- ・教室の様子を動画・静止画（写真）で撮影することはできません。
- ・医師等に運動を制限されている方はご参加できません。
- ・着替えは更衣室をご利用ください。ロッカーを使用する際には必ずカギをかけてください。
※プール棟ロッカー代：20円(何度でも開閉可・使用後に10円が戻ります)
※体育館棟ロッカー代：10円(途中開閉不可・10円は戻りません)

【その他の注意事項】

- ・駐車場の優先入場はございません。駐車場待ちで遅刻・欠席をされた場合、受講料の返金はありません。
- ・原則として、一度お支払いいただいた受講料の払い戻しはできません。ただし、特別な理由があると認められる場合のみ全額または一部を払い戻しいたします。

【荒天等による教室の開催可否のご案内について】

荒天等で教室が中止となる場合、ホームページおよび X にてお知らせいたします。
個別のご連絡はいたしませんので、ご注意ください。

有明スポーツセンター
「X」



有明スポーツセンター
「ホームページ」



公益財団法人江東区健康スポーツ公社
有明スポーツセンター
135-0063 江東区有明2-3-5
TEL 3528-0191 FAX 3528-0192