

健康センター健康づくり講座 参加の皆様へ

(からだスッキリヨガ・ロコモヨガ・ヨガ・ピラティス(水)(土))

持ち物・服装

- 運動のしやすい服装、水分補給用飲料(ふた付)をお持ちください。
必要な方はヨガマットを持参ください。(ストレッチマットの貸出はございます)
- トレーニングルーム内更衣室の利用は20:50までです(ピラティス(水))

ロッカー等の利用について

- 着替えは、女性は4階の更衣室、男性は3階の更衣室をご利用ください。(ロッカー無料)
シャワーをご希望の方は、3階トレーニングルーム内のシャワー室をご利用ください。

レッスン前・レッスン中の注意事項

- 教室を休まれる際の連絡は不要です。(長期欠席の場合を除く)
- 受付・入室開始は10分前からです。
- 参加当日は、直接4階の会場へお越しください。また、出席簿に出席の○印をしてください。
- 医師等に運動を制限されている方は受講できません。
- レッスンの途中から参加する場合は、事故を防止するためにも必ずウォーミングアップをしてから参加してください。
- レッスン中に怪我をされたり、気分が悪くなられたときは、休憩されるかご遠慮なく担当講師までお申し出ください。
- 受講者以外の方(お子様を含む)のご入場はできません。
- 教室で使用するもの以外は会場内に持ち込まず更衣室内のロッカーに入れてください。
- 受講者が教室の様子を動画・写真等で撮影することはできません。

その他

- 教室開催中に職員が撮影した写真について、当公社の広報等に利用させていただく場合がございます。

※講座お申し込み時にいただいたお客様の個人情報はこの事業のみに利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

※3階トレーニングルームは会員制です。健康づくり講座ご参加の方は更衣室のみご利用いただけます。

★館内のご案内

4階	講座会場・更衣室(女性用)
3階	トレーニングルーム(会員制) 男女更衣室・男女シャワー室
2階	江東区保健所
1階	受付

※冷水器の設置があります。

※冷水器の設置があります。

荒天(台風・雪等)での教室開催可否について

以下のとおりホームページ及びX(旧Twitter)に掲載します。

ご確認ください。

どちらもお利用されていない方はお電話でお問い合わせください。

教室開始時間	開催可否の当日発表時間
開始時間が13時までの教室	8時30分まで
開始時間が18時までの教室	11時30分まで
開始時間が18時以降の教室	17時00分まで

※状況により発表時間が前後する場合があります。



健康センター
X(旧Twitter)



健康センター HP

公益財団法人江東区健康スポーツ公社
江東区健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
TEL: 03-3647-5402
FAX: 03-3647-5048