

2024年度「第2期コース型教室」追加募集のお知らせ

【期間】 2024年10月～2024年11月

【応募方法】 9月14日(土)午前9時～先着順にて受付
 ※9月14日(土)は電話受付のみ。
 ※9月15日(日)以降は電話または4階フロントで承ります。

【入金期間】 お申込み後、8営業日以内
 品川健康センター4階フロントにて受講料のお支払い手続きをお願い致します。
 期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※現金のみの取り扱いとなります。

【その他】

- コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・返金・振替・譲渡はできません。
- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
- 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- 政府や品川区より休館・短縮営業の要請が出た場合、休館・時短営業となる場合がございます。

※臨時休講・休館・短縮営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

* 募集クラス一覧(各60分) *

| No | コース名 | 曜日 | 時間 | 金額 (税込) | 定員 | 担当 | 内容 |
|-----|---------------|----|-------|------------|-----|---------|---|
| 511 | セルフメンテナンスヨーガ | 月 | 9:30 | ¥4,200 | 25名 | tetsuya | 季節に合わせたツボの刺激やセルフマッサージなどを交え、丁寧に動きます。最後はやや長めのシャヴァアーサナでくつろぎましょう。 |
| 512 | シェイプアップエクササイズ | 金 | 20:00 | ¥5,400 | 25名 | 柴原 | エアロピクスやSTEPを使用し、楽しく動きながらダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです。慣れていない方でもご参加できます。 |
| 513 | ボディメイクピラティス | 土 | 18:30 | ¥6,400 | 25名 | 塩沢 | 体幹を使ってコアの筋肉を意識しながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。 |

【 日程 】

| 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

◇ ○ …開講日 ■ …休館日 1 …祝祭日

* 品川健康センター営業時間 *

平日 9:00～22:30 土曜 9:00～21:30 日曜・祭日 9:00～18:30