

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