

成人コース日程 (全15~16回)

※40代からの健康塾は
全14回です

…品川健康センター休館日



…「コース型教室」は休講日

1

祝祭日…下線のある日は祝祭日

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

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

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<u>23</u>	24	25	26	27	28	

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

日程変更のあるコース

No.	コース名	曜日	時間	休講日	振替日
70	骨盤調整エクササイズ	火	11:30~12:30	3月4日	⇒ 2月11日
84			10:15~11:15		
91	リフレッシュヨーガ	土	14:10~15:10	3月8日	⇒ 1月4日
92			15:20~16:20		
502	トリム	金	16:00~17:30	3月28日	振替なし

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更となる場合がございます。
 - 申込されたクラスにご参加下さい。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。予めご了承下さい。
 - 施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は営業時間の30分前までです。
 - 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
 - FIAのガイドラインに基づき、定員が変更する場合がございます。
 - 政府や品川区より休館・休業要請が出た場合、休館・時短営業となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については、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。

* 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・祝日 9:00~18:30 2024/10/22 更新

2024年度「第3期コース型教室」成人コース案内 〈各コース 60分・トリム体操 90分〉

コース型教室にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。コース型教室参加にあたっての注意事項は下記の通りとなります。ご参加前にご確認ください。

◆持ち物◆

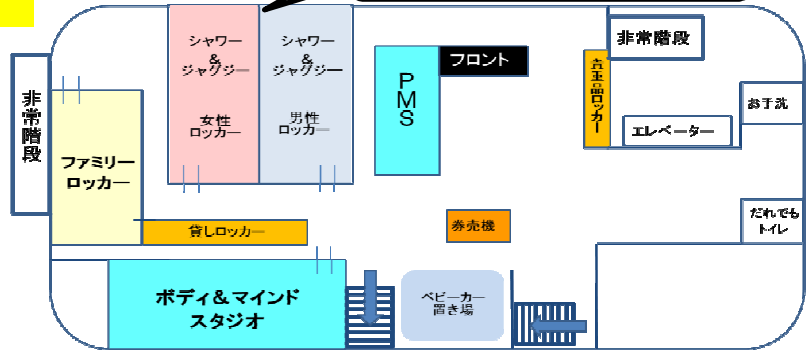
- ◎受講証 ◎運動できる服装(安全のため、動きやすい服装でご参加ください) ◎室内履きシューズ
- ◎靴袋(※必要な方のみ。スタジオ前に、脱いだ靴は置けません。ビニール袋等をご準備下さい。ご協力お願いいたします。)

室内履き シューズ が不要の コース	肩こり・腰痛 解消教室	身体 メンテナンス	骨盤調整 エクササイズ	美姿勢 骨盤ケア	骨盤調整 ストレッチ	美姿勢 ストレッチ	美骨盤 ストレッチ
	姿勢改善 エクササイズ &ストレッチ	ヨーガ	ピラティス	フラダンス	ベリーダンス	気功	
専用シューズ が必要な コース	バレエ	タップダンス	フラメンコ	⑩ スタジオ入口前の廊下やラウンジ・ベンチなどへ 荷物や靴は置けません。ロッカーに入れるか、靴は靴袋などを ご持参いただき、スタジオ内で管理をお願いいたします。 マナーアップにご協力をお願いいたします。			
	バレエ シューズ	タップダンス シューズ (革靴)	ダンスシューズ (ローヒール)				

4F

◆館内地図◆

☆シャワー・ジャグジー☆
15歳未満のお子様は、
保護者様同伴でもご利用頂けません



※上記に記載のないコースは室内履きシューズが必要です。

※初回到担当インストラクターから専用シューズ等のご案内をいたします。

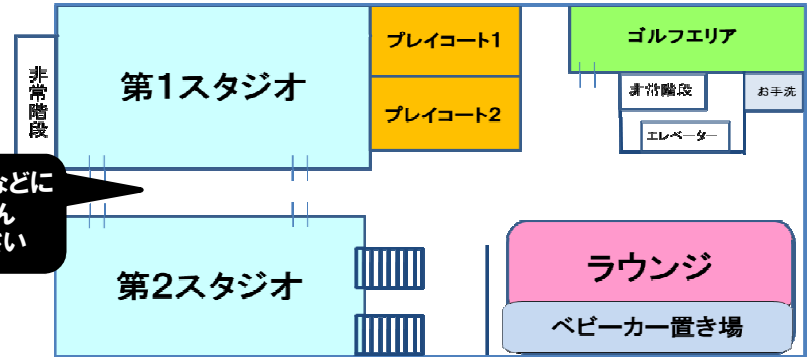
専用のシューズをお持ちでない方は、動きやすい室内履きシューズ(バレエは靴下)でご参加ください。

※汗をかいた場合に備え、着替え・タオル・水分補給できるような水筒、又はペットボトル等をご準備ください。

- ・ご参加のコースの前後には、トレーニングジム、スタジオレッスン(フリープログラム)がご利用いただけます。(但し、退館されますと無効となります) ※室内履きシューズが必要です。
- ・ご利用の際は、ロッカーを使わない場合でも受講証を必ずご持参いただき、4Fフロントにお越しください。

5F

廊下やラウンジ、ベンチなどに
荷物や靴は置けません
ロッカーをご利用ください



◆初回のご案内◆

◎初回開講日は、レッスン開始時刻の10分～15分前にご来館ください。4階フロントにてスタジオ等のご案内をいたします。

◎レッスン開始時刻前までには、スタジオにお入りください。

◎スタジオには、レッスン開始時刻の5分～10分ほど前から担当インストラクターの案内でお入りいただけます。

※コースを休む場合、連絡の必要はありません。(返金・振替等はございません)

※6階ジム、5階スタジオをご利用の場合は室内履きシューズをご用意ください。

※シャワー室には、シャンプー・石鹸・タオル等は置いてありません。ご利用の際はお持ちください。

※レンタルシューズ、レンタルタオル、アメニティは有料をご用意しております。

※ドライヤーの数が少ないため、ゆずりあつてのご利用をお願いいたします。

◆注意事項◆

※webご応募の方には、毎回レッスンのお知らせメールが前日に送信されます。

※コース型教室受講日以外の施設の利用は(ジム、スタジオ、ロッカー含む)利用料の500円(税込)が必要です。

※盗難防止の為、ロッカーキーは必ず手首に付けてください。《貴重品ロッカーは、4階フロント横にございます。》

※館内での撮影は禁止です。スタジオ・ロッカールームでの携帯電話の利用や通話はご遠慮ください。

※Bluetoothイヤホンをつけたままレッスンに参加することは安全管理上ご遠慮ください。

※ラウンジやベンチに荷物や靴は置けません。ロッカーに荷物を入れてレッスンにご参加ください。

※妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。

※コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。

※お車でのご来館はご遠慮下さい。

6F

