

スカッシュ コース日程 (全14~16回)

…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 |
| 23 | 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 | | | | | |

- 「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」 スカッシュコースご案内 〈各コース60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 ◎室内履き(靴底が黒以外のものをご用意ください)

※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、水筒又はペットボトル等をご準備ください。

※スカッシュラケット、ボール、アイガードは無料でお貸出しております。

・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)

・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

※シャワー室には、シャンプー・石鹸・タオル等はありませんので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、アメニティは有料でご用意しております。

※ドライヤーの数が少ないため、ゆずりあってのご利用をお願いいたします。

◆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階フロントにてロッカー、スカッシュコート等のご案内をいたします。

◎レッスン開始時刻に、プレイコート1へお入りください。

◎コースを休む場合の連絡は必要ありません。(返金・振替等はございません)

◆レッスンの流れ◆

レッスン時間 : 55分程度

レッスンまとめ : 2～3分程度

質疑応答及び備品、床清掃等 : 2分程度

※60分すべて運動の時間ではありませんのでご了承ください。

◆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。

※レッスン時間外のプレイコートの利用は有料です。

〈コート使用料:30分/500円(税込) ・ レンタルラケット1本とボール1個セット/300円(税込)〉

ご予約はwebからとなります。品川健康センターホームページをご確認ください。(当日の空き状況はフロントへお問合せください)

※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。》

※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ください。

※館内での撮影は禁止です。スカッシュコート・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イヤホンを付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。

◆館内地図◆

