

# 2019年度「第1期コース型教室」身体メンテナンス(月)

## ■ 日程(全14回)のご案内 ■

◆ 12:30~13:30 ◆


4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	<del>29</del>	<del>30</del>				

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

6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						

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

 休館日…品川健康センターは休館日です

 休講日…「コース型教室」はお休みです

 祝祭日…下線のある日は祝祭日です

- 「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。
- 自然災害により、休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- 営業時間【平日:9:00~22:30】【土曜日:9:00~21:30】【日曜・祝日:9:00~18:30】  
※施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は、営業終了の30分前までです。  
※各種料金入金時間は営業終了の1時間前までです。

# 2019年度「第1期コース型教室」 身体メンテナンス(月)

2019年度「第1期定期教室 身体メンテナンス」にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。  
定期教室参加にあたっての注意事項は下記の通りになります。ご参加前にご確認ください。

## ◆参加の際の持ち物◆

### ◎受講証 ◎運動できる服装

- ・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、又はペットボトルをご準備されることをおすすめします。
- ・ご参加のコースの前後には、6階トレーニングジム・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。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フロントまたは、6Fジムカウンターへご提示ください。
- ※6階ジム、5階スタジオをご利用の場合は室内履きをご用意ください。
- ・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。
- ※レンタルタオルやレンタルシューズ、アメニティは有料で用意しております。

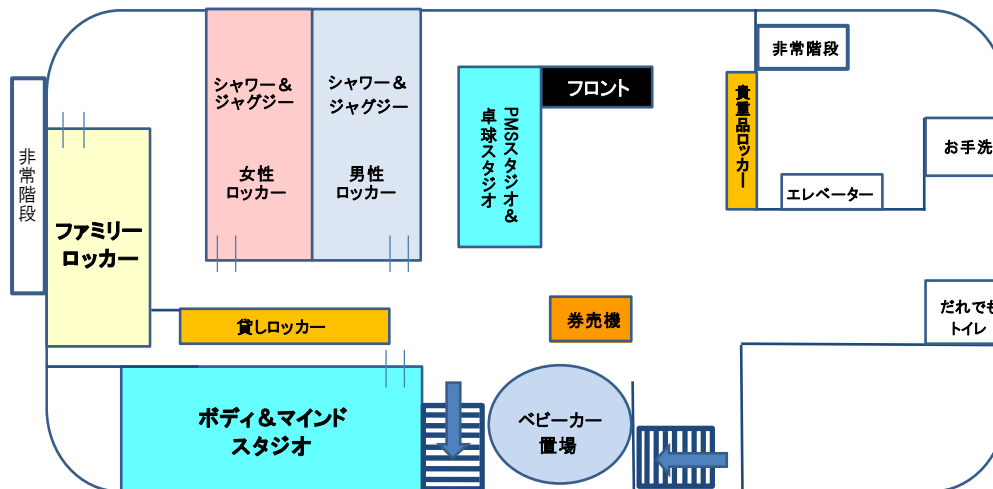
## ◆初回のご案内◆

- ◎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階フロントにて会場等のご案内をいたします。
- ◎レッスン開始時刻前までには、会場にお入りください。
- ◎会場には、レッスン開始時刻の10分前から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。

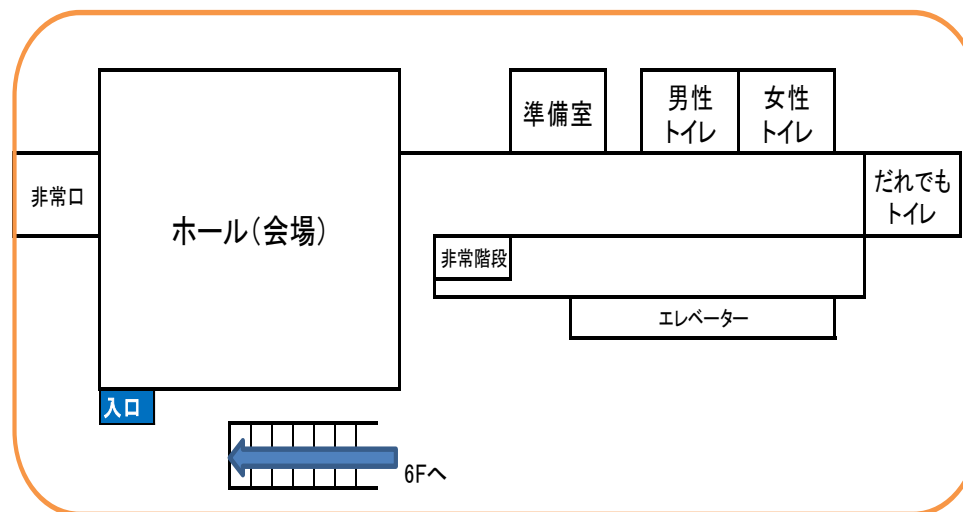
## ◆注意事項◆

- ※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。
- ※ロッカー内での飲食は、衛生上ご遠慮ください。5階のラウンジをご利用ください。
- ※お車でのご来館はご遠慮ください。

## 4 F 案内図



## 7 F 案内図



ご質問・お問い合わせは、山州健康センター（TEL 0782-8307）までお願い致します。