

2024年
「第1期コース型教室」

親子・子どもコース日程 (全15～17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

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	29	30				

5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	

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	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、日程が変更す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致します。

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

2024/3/13 更新

2024年度「第1期コース型教室」 親子・子供コースご案内〈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 ◎室内履きシューズ(下記をご参照下さい) ◎スポーツタオル(下記をご参照下さい)

◎靴袋(必要なおのみ。スタジオ前に脱いだ靴は置けませんので、ビニール袋等をご準備下さい。ご協力お願い致します。)

親子クラス		親子 ヨガ	赤ちゃんケア 産後 ボディメイク	赤ちゃん 親子ママ ビューティー	赤ちゃんと 産後健康 ダイエット	フィット リトミック	よちよち 親子体操	わんぱく 親子 体操・パパ	親子元気 ファミリー	親子で 遊ビト
親	室内履き シューズ	×	×			●			●	
子	室内履き シューズ									●
	スポーツタオル		●			●				

子どもクラス		子ども 体操	子ども ダンス	キッズ 空手	子ども バレエ
子供	室内履き シューズ	●	●	×	バレエ シューズ

⑤スタジオ入口前やラウンジ、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致します。

- ※汗をかいた場合に備え、着替え・タオル・水分補給をできるように水筒などをご準備下さい。
- ※安全のため、動きやすい服装でご参加ください。バレエなどの服装については、初回に担当インストラクターにご相談下さい。
- ※お子様の名前がわかるよう、名札をお願いします。(名札が必要なクラスは、初回に担当インストラクターよりご案内を致します)
- ※キッズチアはポンポンのご用意をお願いいたします。

◆初回開講日のご案内◆

- ◎初回は、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致します。
- ◎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、開始時刻の5分~10分前からお入り頂けます。
- ◎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)

《ロッカーのご案内》

4階フロントにて受講証をご提出のうえ、ロッカーキーまたはカードキーをお受取り下さい。
ロッカーキーまたはカードキーにより、ご利用いただけるロッカーが異なります。

- ☆オレンジ色のロッカーキー → ファミリーロッカー(親子・お子様専用 授乳可能 ※成人男性は入室出来ません)
- ☆黄色のロッカーカード → 女性ロッカー(フリー利用の方々と同じロッカー 授乳不可)
- ☆緑色のロッカーカード → 男性ロッカー(フリー利用の方々と同じロッカー パパコース)

◆注意事項◆

- ※コース型教室受講日以外、又は再入館での施設の利用は(ジム、スタジオ、ロッカー含む)500円(税込)がかかります。
- ※オムツは衛生上必ずお持ち帰りください。事故防止の為、館内・ロッカー内ではお子様から目を離さないようお願い致します。
- ※ロッカーキーは盗難防止の為、保護者の方がお持ちいただくか担当インストラクターの指示に従ってください。
- ※託児施設のご用意はございません。また、お車でのご来館はご遠慮ください。
- ※申請書(受講証)に記入のない方のコース参加はお断りしております。親子コースは、保護者ひとり・子ひとり(2名以内)で参加して下さい。
- ※親子コースで「ママビューティー・産後クラス・フィットリトミック」のコースは15歳以上の男性の参加はお断りしております。
- ※元気パパのクラスは15歳以上の女性の参加はお断りしております。
- ※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。
- ※スタジオをご見学いただく場合、人数制限がございます。譲り合ってお見学ください。(スタジオには入室いただけません。)
- ※お子様がトイレに行く際は靴をはいてください。また、インストラクター指定時間外でトイレに行く際は保護者様がご同行ください。
- ※ベビーカーでお越しの方は4Fまたは5Fのベビーカー置き場に置いてからレッスンにご参加ください。ベビーカーは自己管理となります。
- ※スタジオ前、ロッカールームへの廊下は避難経路の為、ベビーカーは侵入禁止となっております。ご協力をお願い致します。

☆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

◆館内地図◆

