

「各種目・フィットネス系教室」に参加の皆様へ

【持ち物】

- ・室内シューズと運動のできる服装、タオル、水筒（蓋つきのもの）などをお持ちください。シーズンなど伸縮性のない服装は避けてください。

◎卓球・バドミントンに参加される方へ

各自でラケットをご用意ください。

- ※ラケットをお持ちでない方は、スポーツセンターでお貸しいたします（数に限りがあります）。ラケットの購入等につきましては、教室指導者にご相談ください。

◎社交ダンスに参加される方へ

会場となる体育室の床を保護するため、女性の方はヒールカバーをご用意してください。ヒールカバーは受付で販売していますのでご利用ください（1枚100円）。

◎ヨーガ・ピラティスに参加される方へ

裸足で行いますので室内シューズは用意しなくて結構です。ヨガマットはスポーツセンターにございますのでご利用ください。

【注意事項】

- ・お支払い時にお渡ししたレシートは、教室終了まで保管をお願いします。
- ・荷物は教室開催場所にお持ちいただくか、ロッカーにお入れください。また、なるべく貴重品はお持ちにならないようお願い致します。紛失した場合、当センターでは責任を持ちません。無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にお申し出ください。
- ・参加者以外の受講はできません。安全管理上、見学者の体育室への入室もご遠慮ください。
※お子様連れでの参加はできません
- ・怪我や事故を事前に防ぐために、必ず準備体操を十分に行ってから参加してください。
- ・教室中に怪我等をしてしまった場合は、職員か指導者に必ずお申し出ください。
参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。
- ・教室終了後の清掃のご協力をお願いします。
- ・駐車場のご利用は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。また、自転車で来館された方は、駐輪場をご利用ください。
- ・参加料の返還は、原則としてできません。予めご了承ください。



♪最終日まで、楽しく参加しましょう♪

【お問い合わせ先】

横浜市緑スポーツセンター

TEL 045-932-0733

「健康・文化教室」に参加の皆様へ

【教室の目的】

健康づくり教室では、「健康維持増進」を目標に、運動の大切さや楽しさを知っていただきたいと考えています。さらに、今後の生活を考えたうえで運動の習慣化を目指して教室を進めていきます。また、参加者同士楽しく運動ができるように指導をしていきます。

【内容】

- 健康教室の内容は、身体を動かすことを中心に行います。各教室によって内容は異なりますが、今後の身体能力を維持・向上していく為に、教室ごとに考慮して運動を進めていきます。

【持ち物】

- 室内シューズと運動のできる服装、タオル、水筒（蓋つきのもの）などをお持ちください。（ジーンズなど伸縮性のない服装は避けてください）

◎シルバー健康体操に参加される方へ

130cmの日本手ぬぐいをお持ちください。お持ちでない方は初回到講師へご相談ください。

◎背骨コンディショニングに参加される方へ

バスタオル、ロングタオル（幅が太いもの）をお持ちください。

【注意事項】

- お支払い時にお渡ししたレシートは、教室終了まで保管をお願いします。
- 荷物は教室開催場所にお持ちいただくか、ロッカーにお入れください。また、なるべく貴重品はお持ちにならぬようお願い致します。紛失した場合、当センターでは責任を持ちません。無料の貴重品ボックスをご利用ください。ご利用の際は、受付にお申し出ください。
- 参加者以外の受講はできません。安全管理上、見学者の体育室への入室もご遠慮ください。

※お子様連れでの参加はできません

- 怪我や事故を事前に防ぐために、必ず準備体操を十分に行ってから参加してください。
- 教室中に怪我等をしてしまった場合は、職員か指導者に必ずお申し出ください。
参加料には保険料が含まれておりますが、すべての怪我等に対応できない場合がございます。
- 教室終了後の清掃にご協力をお願いします。
- 駐車場のご利用は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
また、自転車で来館された方は、駐輪場をご利用ください。
- 参加料の返還は、原則としてできません。予めご了承ください。

♪最終日まで、楽しく参加しましょう♪



【お問い合わせ先】

横浜市緑スポーツセンター

TEL 045-932-0733