

うたごえ健康動場・木曜ヨガ・らくらく健康体操教室に参加の皆さまへ

【持ち物】

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。

◎ヨガに参加される方へ

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。ヨガマットは貸出しますのでご利用ください。

【注意事項】

- ・荷物は教室開催場所にお持ちください。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てません。

- ・参加者以外の受講はできません。安全管理上、見学者の室内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、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。

- ・教室終了後は使用物品等の消毒・清掃にご協力をお願いします。
- ・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

「親子リトミック教室」に参加の皆さまへ

【持ち物・服装】

1. 運動着は伸縮性があり、汗をよく吸うものを着用するようにしてください(ジーンズなどの伸縮性のない服装は避けてください)。また運動時以外の時にはマスクの着用をお願いいたします。
2. 運動着の前に、名前が分かるよう名札をつけていただきますようお願いいたします。(任意) ピンの装着は安全上避けて、テープや白い布に書いて縫ってつけてください。
3. 汗をたくさんかきますので、水分補給のために必ず水筒(蓋付きのもの)をご持参ください。また、健康・衛生上、着替えや汗拭きタオルを用意してください。

※親子リトミックにご参加の方は、クレヨン・折り紙・おえかきちょう・タンバリン・両面テープをご持参ください。

【注意事項】

- ・ 開始時間までにトイレや着替えをすませて会場へお入りください。会場へは、開始時間まで入室できません。続けてクラスがある場合は、入れ替えの際、入り口付近の混雑が予想されます。
- ・ 貴重品は原則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。
- ・ 安全管理上、参加者以外の入室はお断りいたします。
- ・ 健康管理には十分注意し、無理をせずにご参加ください。また、教室中に怪我等をしてしまった場合は、緑SC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)。
- ・ 感染しやすい病気(アタマジラミ・水いぼ：伝染性軟疣腫・とびひ：伝染性膿痂疹など)にかかっている場合は、完全に治るまで、欠席してください。
- ・ 妊娠が分かった場合は必ず職員にご相談ください。※お腹のお子様に関しては保険適用外となります。
- ・ 参加料の返還は原則として出来ません。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