

# ■スポーツ教室・健康教室 参加の皆様へ

## 服装・靴・名札等

●**服装**：体操着や伸縮性のある運動に適した服装を用意し、更衣室でお着替え願います。

※ジーンズ、スカートは不可。ただし、社交ダンス・ラテンダンス・フラダンス教室はスカート（パウ）可。

●**運動靴**：室内用のゴム底の運動靴をご用意願います。

※競技専用のシューズをご購入される際には教室の指導者にご相談願います。

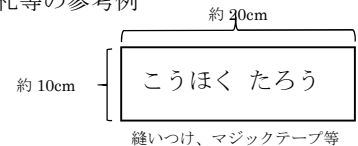
※土曜ヨガ・骨盤体操・フラダンスは原則裸足、ノルディックウォーキング教室は外用の運動靴で行います。

●**名札等**：教室指導者が参加者とコミュニケーションを図るため

名札等（右図）をご用意いただく教室がございます。

ご協力をお願いします。（任意）

名札等の参考例



## 注意事項

- ・貴重品は各自で管理をお願いします。※紛失された場合の責任は負いかねます。  
貴重品ロッカー（無料）を受付の横に設置しています。ご希望の方は、受付にお申出ください。
- ・**参加者のみの入室**となります。**その他、ご家族の入室はできません。**
- ・出席表には、ご自分で○印をご記入していただきます。
- ・教室開始時間には遅れないようお願いいたします。遅刻の場合は、各自で準備体操をした後教室に参加していただきます。
- ・開始の準備・片付け、終了後の清掃（室内のモップ掛け・モップの掃除機掛け等）にご協力ください。  
※教室毎に準備・片付け、終了後の清掃などが異なります。担当指導員の指示に従うようお願いいたします。

## その他

- ・健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご参加願います。
- ・参加料金は原則としてご返金できません。
- ・飲み物をお持ちになる方は、水筒やペットボトルなどふたが閉まり、割れないものをお願いします。
- ・**妊娠している方は、原則としてご参加いただけません。**

☆卓球・バドミントン教室にご参加の方へ

ラケットをお持ちでない方は、購入までの間、貸出をいたします。（数に限りがございます）

※購入をされる際には教室の指導者にご相談ください。

☆リフレッシュセルフマッサージ教室ご参加の方へ

教室中のストッキング・タイツの着用はご遠慮ください。

その他、ご不明な点はお問い合わせください。

横浜市港北スポーツセンター

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町 518-1

TEL 045-544-2636

※3/31 までは TEL 045-488-3261