

# 教室受講のご案内

## ■日程表

施設名 中央健康づくりセンター 011-562-8700

部屋名 4階研修室

教室名 体らくらく筋トレ&ストレッチ教室

曜日 木

時間 12:10~13:10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4/2	4/9	4/16	4/23	5/7 ※4/30休み	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25

※主催者の都合により休講となった場合は、別日程で振り替えさせていただく場合がございます。

※自己都合により欠席される場合は、日程の振替制度はございません。

## ■施設利用料

受講の都度、施設利用料がかかります。

【中央健康づくりセンター】当日券 430 円/回数券 2,150 円(6枚綴)

※健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または 1 回 220 円となります。

※助成券のご利用に関しては受付までお尋ねください。

※教室前後に運動機器または自由参加プログラムへの参加が可能です。

## ■持ち物

ユーザーカード、運動しやすい服装、汗ふき用タオル、飲み物、館内移動用の靴(運動フロア利用の場合は運動靴)

※飲み物については自動販売機もございます。

※シャワーを使用する場合は石鹸・タオルなどご持参ください。

## ■ロッカー

お荷物などの保管は有料ロッカー(100 円/回)をご利用ください。料金は使用後に返却されます。

※貴重品は各自の責任で管理してください。

## ■ユーザーカード

・施設利用者には「ユーザーカード」を発行します。健康づくりセンターが主催する教室や一般利用の際にご利用いただけます。初めて健康づくりセンターの教室を申込みされた方は、初回受付時にお渡しいたします。

・入館の受付及び教室受講歴の管理を行いますので、受講時には必ず受付にご提示ください。

・受講時のカード忘れ、紛失等の場合は必ずお知らせください。

・本カード内には、個人情報含まれていません。

## ■納入期間について

納入期間: 2026/3/17(火)~2026/3/27(金)

※封筒に「教室名」「氏名」を記入し、9,000 円(健康度測定割引の場合 7,200 円)を封入して受付職員にお渡しください。(お釣りのないようお願いします。)

※WEB 申込の納入期間は 2026/3/15(日)~2026/3/27(金)

## ■受講キャンセルの手続き(返金)

教室をやめるお申し出があった場合は、1 教室につき 500 円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。手続きについては直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。