

<教室へ参加される皆様へ>

- ※年齢制限のある教室を除く、ほかの教室は高校生相当以上の健康な方が対象です。
- ※幼児(満1歳以上の未就学児)の一時預かりは予約制です。
- ※準備運動終了以降からの入室は危険が伴います。また、参加者皆様のご迷惑となりますので、開始15分以降からの参加はご遠慮ください。
- ※服装は汗の吸収が良く伸縮性のあるものを着用しましょう。ジーンズ素材やベルトで締めるズボンなどは運動に適しません。
- ※必要な持ち物は室内シューズ(ヨガや太極拳は不要)、汗拭きタオル、飲み物(フタのあるもの)をご用意ください。
- ※痛みの伴う運動や医学的なリハビリとしてのトレーニングではありません。
- ※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。持病のある方や体調の優れない方は必ず事前に指導者へお申し出ください。
- ※教室中の事故や怪我であっても次のような場合は参加者の自己責任となる場合がございます。
(持病が起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)
- ※お支払い頂いた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。



<アクセス>

★MMシャトルの場合★

<上北台ルート>

『上北台』→『武蔵村山市役所』→『総合体育館』(約27分)下車

<西ルート>

『村山医療センター』→『イオンモール』→『残堀』→『総合体育館』(約26分)下車

<玉川上水ルート>→乗り換え→<上北台ルート>

『玉川上水駅』→『村山団地』→『市民総合センター前』→『かたくりの湯』(約39分)下車 乗り換え
→『かたくりの湯』→『総合体育館』(約8分)下車

くわしくはホームページ、または直接総合体育館までお気軽にお問合せ下さい

武蔵村山市総合体育館

住所：東京都武蔵村山市岸3-45-6

電話：042-520-0082 FAX：042-520-2468

<http://www.musamura-gym.jp>

休館日：第1月曜日・年末年始 受付：9：00～21：00