第1期　元気体操教室

練習日程表					
１部　　ＰＭ４：３０～５：２０					
２部　　ＰＭ５：３０～６：２０					
４月	３日	１７日	２４日		
５月	１日	１５日	２２日	２９日	
６月	５日	１９日	２６日		
７月	３日	１０日	１７日		

注意事項

（1）　開始15分前には入館はできません。直接サブアリーナに来てください。

（2）　体操に適してる洋服で、かなり汗をかくので発汗性の良いTシャツ・半ズボンをお勧めします。

（3）　ケガ防止の為、手・足の爪は短くして下さい。

（4）　視界を遮ると危険なので髪の毛が目にかからないようにしてください。

（5）　必ず大きめの水筒で水分を多めに持って来てください。（ペットボトル不可）

（6）　下足入れの袋を持たせて下さい。（自己管理になります。）

3階観覧席は写真・ビデオ撮影、携帯電話の使用は禁止とさせて頂きます。

※　クラブの資料・報告書用に撮影をする場合がございますのでご了承ください。

※　3階観覧席はご利用いただけます。

※　天候不良等により中止の場合は、当クラブのHPにてお知らせいたします。

※　体育館の使用など不明な点など分からない事がありましたら、右下の二次元コードからHPでご確認又はクラブハウスまでご連絡を下さい。

その他

・万が一事故やケガをされた場合は、クラブ加入のスポーツ安全障害保険が適用されま

問い合わせ

125－0031 東京都葛飾区水元1-23-1　葛飾区水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人オール水元スポーツクラブ

TEL　03－5876－9188・FAX03－5876－9189

クラブハウス開設日：月曜日～土曜日　　開設時間　午前10：00～12：00

午後　1：00～　5：00