


★祝日特別プログラム★ 10/10 (月・祝) イベントレッスン

クラス	Group Power 30	
時間	15:00 ~ 15:30	
担当	薄田 豊	
料金	無料	
定員	18名	
場所	スタジオ	
内容	バーベルとプレート、そして自体重を使いながら筋力エクササイズを行うクラス	

クラス	Group Fight 30	
時間	16:00 ~ 16:30	
担当	石田 由美子	
料金	無料	
定員	18名	
場所	スタジオ	
内容	総合格闘技の動きに、トレーニング要素を組み合わせ有酸素運動を行うクラス	

【受付方法・期間】

来館 もしくは お電話

2022年9月24日(土) 10:00 ~ レッスン開始20分前まで

※ **立川市内在住・在勤・在学の方**に限り、イベントレッスンへの参加が可能です。

※ 申込は先着順となります。

※ 主催者都合でレッスン休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

イベントレッスン Q&A

Q1. レッスンが休講になる場合はありますか？

A. 主催者都合や行政の判断により、**レッスンが休講になる場合がございます。**
あらかじめご了承ください。

Q2. 感染症の対策はどの程度行っていますか？

A. **当日の検温・手指消毒、定員制限、換気などを対策として行っております。**
マスクに関してルールが変更となりました。詳細は、以下Q5を確認ください。

Q3. 予約後にキャンセルしたい場合はどうすればいいですか？

A. 定員に限りがありますので、**キャンセルの場合は事前にご連絡をお願いします。**

Q4. レッスンの前後でジムを利用することができますか？

A. 初回者講習受講済みの方に限り、ジム利用が可能です。初回者講習の受講には、
事前予約が必要です。**※別途施設利用料（市内200円、市外400円）が必要です。**

Q5. レッスン中はマスクの着用が必要ですか？

A. 2022年6月1日から行政の判断により、**マスク着用のルールが変更となりました。**
①マスクを持参し他者との距離が取れない場合や会話を行う場合は着用を推奨する。
②夏場については、マスクを着用する必要がない場面では、マスクを外すことを推奨する。

Q6. レッスン中の途中入退場はできますか？

A. レッスン開始後の**途中入退場はできません。**レッスン開始20分前から入場となりますので、
あらかじめ余裕をもってお越しください。

Q7. レッスン参加者が定員に達している場合、キャンセル待ちなどはありますか？

A. **キャンセル待ちはありません。**次回のレッスン機会にご参加ください。

Q8. 当日の持ち物を教えてください。

A. 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、100円玉(ロッカー用)、
ジム登録証（ジムを利用する場合） が必要です。

Q9. レッスン参加後、シャワーは使えますか？

A. 地下1階更衣室内のシャワーの使用が可能です。

Q10. レッスン当日、予約していない場合でも参加できますか？

A. 定員に空きがあれば、参加可能です。

Q11. 立川市外在住・在勤・在学の場合でも参加できますか？

A. 立川市外利用の場合は、参加できません。**立川市内在住・在学・在勤の方を対象にした**
イベントになります。レッスン参加当日は、**身分証明書（市内）の提示が必要**となります。

柴崎市民体育館までのアクセス

◆鉄道でお越しの方

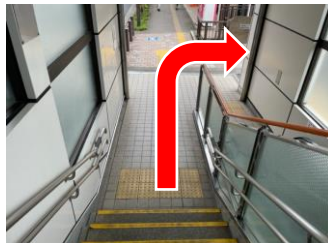
JR「立川駅」南口より徒歩15分

多摩モノレール「柴崎体育館駅」徒歩3分

- ①『柴崎体育館駅』改札を出て、
右手へ進む



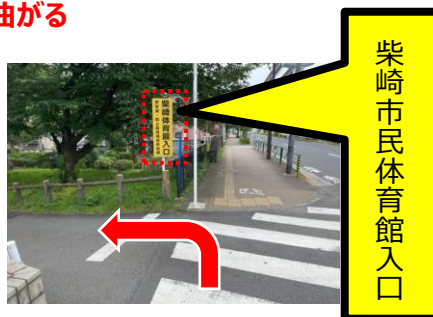
- ②階段をおりたら**Uターンをするように右手に曲がる**
※立川駅方向に進まないようご注意ください。



- ③モノレール・駐輪場を右手に
立日橋方向へ約50m直進



- ④黄色い看板「柴崎市民体育館入口」を目印に
左手に曲がる



- ⑤緑道を約300m直進すると
左手に体育館が見えてきます



◆バスでお越しの方

JR「立川駅」～西武バス[立71]新道福島行、「柴崎町六丁目」バス停下車、徒歩3分

JR「立川駅」～立川バス[立71]富士見町操車場行、「柴崎町六丁目」バス停下車、徒歩3分