

「誰でもできる！筋トレストार्टマニュアル」のご案内

この度は、標記教室にお申込みをいただきまして誠にありがとうございます。

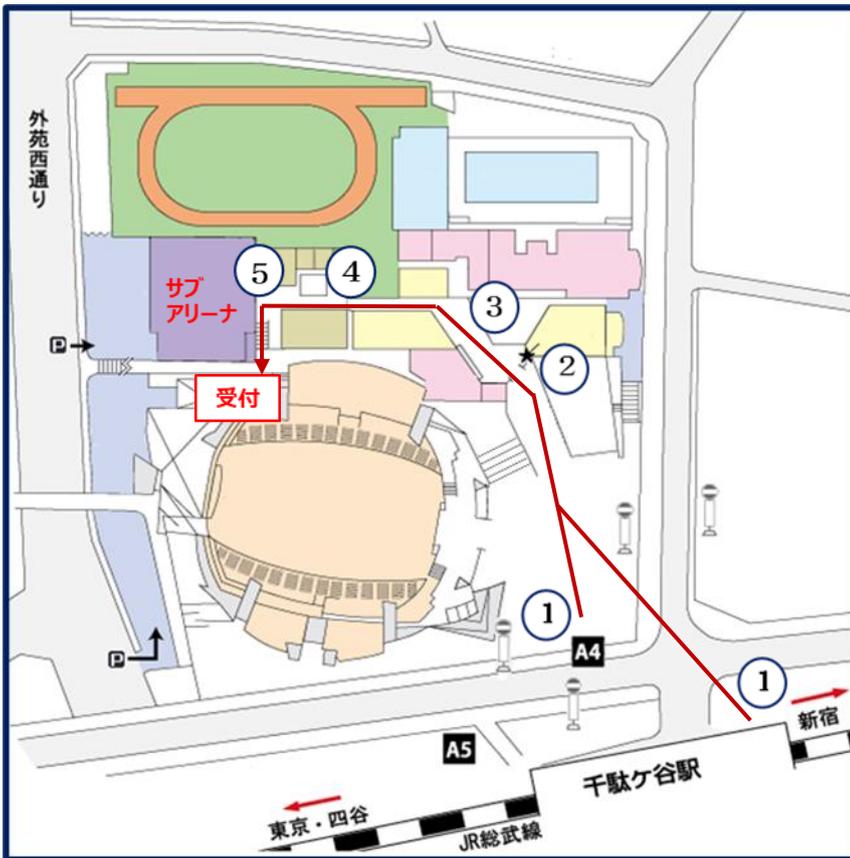
下記をご確認のうえ、ご参加くださいますようお願いいたします。

記

1 主催	公益財団法人東京都スポーツ文化事業団／東京都
2 日時	令和7年7月4日(金) 18:45～20:15 ※受付は開始 30 分前から行います
3 会場	東京体育館 サブアリーナ ※会場への地図、交通は裏面をご覧ください。
4 参加料	1,000円(税込) ※電話申込の方は会場内受付にて当日参加料(現金のみ)をお支払いください。 ※障害者手帳をお持ちの方は手帳又はミライロ ID ご提示で無料となります。
5 持ち物	○動きやすい服装、○室内用シューズ(靴底が白色か紺色のもの) ○タオル(トレーニングで使用します) ○飲料
6 内容	筋力トレーニング実技(正しいトレーニングの基本・自宅でできるトレーニング法等)
7 講師	澤木 一貴(さわき かずたか)氏(株式会社 SAWAKI GYM 代表)
8 問合せ先	【お申込み全般に関すること】 スマイルスポーツ事業センター(公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 内) フリーダイヤル 0120-612-001 (両電話とも 携帯電話からは 03-6380-4243 平日 10:00～17:00) 【教室の内容に関すること】 スポーツ事業担当 03-6380-4348
9 その他	○やむをえず参加を辞退される場合は、事前にスマイルスポーツ事業センターへ電話で ご連絡ください。土日祝の場合は、上記スポーツ事業担当までお願いいたします。 ○当日キャンセルによる返金はできません。予めご了承ください。 ○参加の権利を他の方へ譲渡することはできません。 ○更衣室には 100 円硬貨返却型のコインロッカーがございます。 使用される方は、100 円硬貨をご準備の上お越しく下さい。(両替機はございません。) ○当教室の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。 また、撮影した写真は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団の今後の告知などで使用させ ていただく場合があります。利用をご承諾いただけない方は、当日受付スタッフまでお申し出 ください。 ○お申込み時にお客様からお預かりしました個人情報(氏名、住所、連絡先等)は、スマイル スポーツ教室の案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で 利用させていただきます。詳しくは、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団ホームページ内 「個人情報の取扱いについて」にてご確認ください。 【当事業における感染症対策について】 ○屋内・屋外問わず、マスクの着脱については、個人の主体的な判断を尊重します。 ○ただし、高齢者等重症化リスクの高い方は、マスクの着用を推奨します。 ○換気へのご理解、3密回避、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の励行にご協力をお 願いします。

東京体育館サブアリーナ への行き方

- ◆JR 中央線総武線「千駄ヶ谷」駅 徒歩 1分
- ◆都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅 A4 出口徒歩 1分
- ※両駅ともにエレベーター有り



- 1 「千駄ヶ谷」駅
「国立競技場」駅A4出口
- 2 ゆるやかな下り坂の先
「ガラス三角屋根」下自動ドア
より館内へお入りください。
- 3 「総合案内カウンター」の
左側をお通りください。
- 4 ガラス扉の先にお進みください。
- 5 突き当たり左の階段を下りると
サブアリーナがあります。

