

MEC 有酸素コースにご参加のみなさまへ

いつもスポーツ医科学センターの MEC 有酸素コースにご参加いただきありがとうございます。
さて、当センターは令和6年度に館内の天井工事を実施させていただきます。
この工事に伴い、令和6年度9月2日からの MEC 酸素コースの内容が、以下のように変更されます。

1. 会場及び機器の変更について

○トレーニングルームでの有酸素機器(バイク、リカンベント、トロッター)運動でご参加されていた方は、教室の会場が3階のプール観覧席横に配置します仮設のトレーニングルームに変更になります。
○エアロビクスでの参加の方は、会場の変更はありません(大アリーナ、大研修室)。

2. 教室の内容について

○仮設トレーニングルームには、ランニングマシンを設置することができませんので、天井工事期間は他の有酸素機器(バイク、リカンベント)に変更していただいでのご参加となります。
なお、エアロビクスへの変更は、指導員とご相談のうえエアロビクスでご予約をお願いします。
○仮設トレーニングルームでの教室は、有酸素運動終了後に最初にストレッチングをした場所(大アリーナ、大研修室)に戻ることが大きな負担となるため、最初の場所には戻らず、仮設トレーニングルームで教室を終了します。

3. その他

○天井工事に伴い、スポーツ医科学センターへの入場する入口が変更になります。また9月2日～10月11日、1月～2月の期間は館内のエレベーターが使用できません。

MEC 有酸素教室について、ご不明な点があれば担当職員にお尋ねください。工事期間中は、皆さまに大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

横浜市スポーツ医科学センター
MEC 担当者