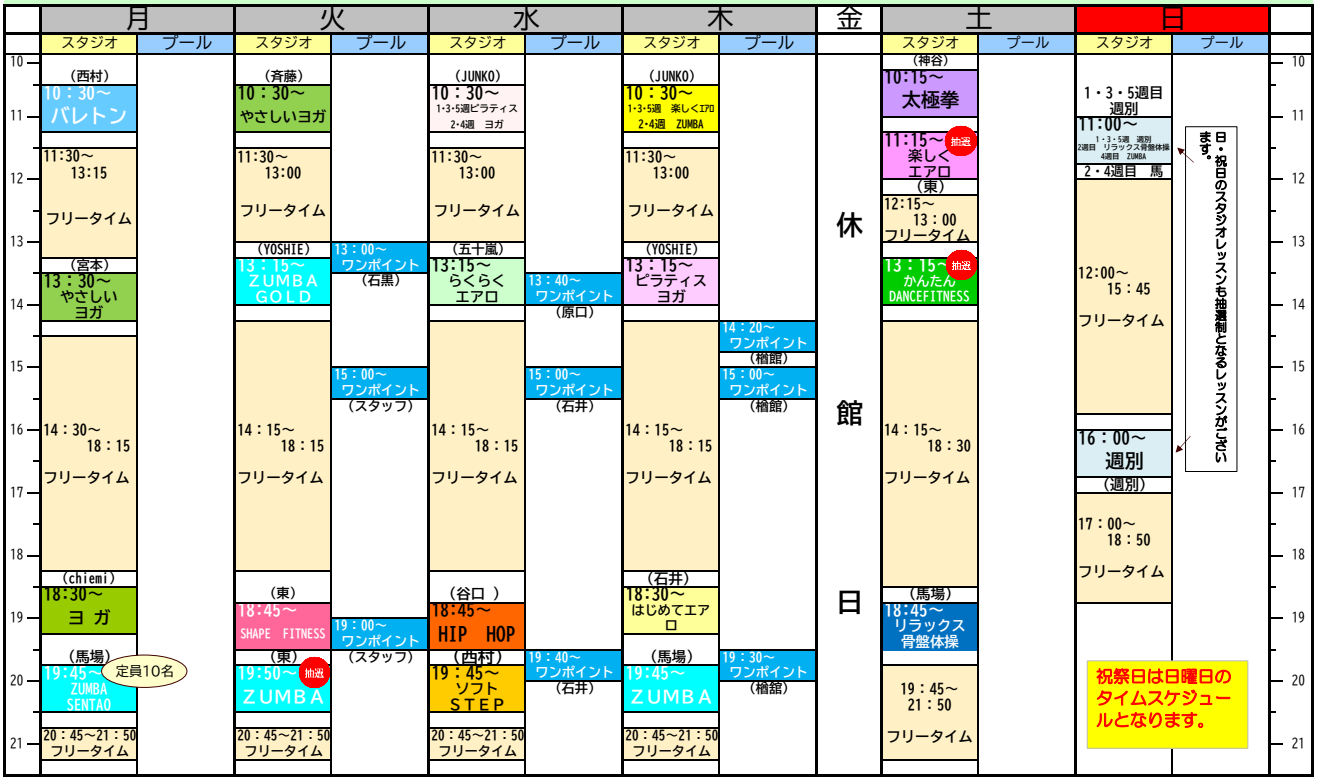
状況により、急な変更・休講となる場合がございます。また、定員も急な変更となる場合がございます。予めご了承をお願い申し上げます。

特別プログラム　２０２２．９／１～２０２２．９／３０まで　スタジオ：全て定員制（表記が無い限り１３名）　プール：全て定員７名
抽選マークのあるレッスンは抽選制です。申し込み方法は別紙をご確認下さい。




**スタジオレッスン受講中は、自己都合による退室はご遠慮ください（体調不良・緊急時除く）。**

## ○スタジオレッスンにご参加される皆様へ○

大切なことですので最後までご確認をいただき、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

**マスクを着用して下さい。**
全てのレッスンにおいてマスクの着用（鼻と口を覆うように）をお願いいたします。集団感染を防ぐため、ご理解をお願い申し上げます。

**スタジオ内は所定の位置でお待ちください**
レッスン前にスタジオ内でお待ちいただくことは可能ですが、床の×印でお待ちいただき、ソーシャルディスタンスを保って下さい。

**スタジオ内での会話はお控え下さい。**
レッスン前後の会話、レッスン中のかけ声などもお控え下さい。また、インストラクターとの会話もお控え下さい。

**全て定員制・45分レッスン・30分前より予約を受付いたします。**
マシンジム内で予約受付いたします。状況により、ご参加の受付方法を変更する場合がございます。予めご了承をお願い申し上げます。
なお、ジム内でお待ちの際、お並びの際の会話はお控えください。

**全てのレッスンにおいて、強度を落として行う場合がございます。**
呼吸困難や熱中症などの事故を防ぐため、レッスンの強度を落として行う場合がございます。

**全てのレッスンにおいて、前後のドアを開放し行います。**
換気のため、前後のドアを開放し行います。ジムエリアへの音漏れ・近隣の方々の騒音とならないよう、音量を下げて行います。

**ハイタッチなどの身体的接触はお控え下さい。**
ハイタッチ・肘タッチ・握手・肩組などはお控えください。

この他、インストラクター・スタッフの指示に従っていただく場合がございます。また、対策を不履行の場合は、声をかけさせていただきます。
状況により、ご退室願う場合がございます。

## ○プールレッスンにご参加される皆様へ○

大切なことですので最後までご確認をいただき、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

**インストラクターはプール用マスクを着用いたします**
飛沫飛散防止のため、プール用マスクを着用いたします。

**レッスン中の会話はご遠慮ください**
インストラクター以外の方との会話は禁止いたします。

**全て定員7名・30分前より先着順にて受付いたします。**
距離を十分に保つため、定員は7名様です。レッスンを受講する際は監視員にロッカーNOをご提示ください。
1日に受けられるレッスン本数は1本です。

**ゴーグルが無い場合はレッスンにご参加いただけません。**
ゴーグルの貸し出しを休止しております。お忘れにならないようにお気をつけ下さい。

対策を不履行の場合は、声をかけさせていただきます。状況により、ご退室願う場合がございます。

※プール用マスクは、指導者用に考案されたものです。一般の方が着用すると、溺水の危険性があります。絶対に着用をしないで下さい。

※プールレッスン：毎週火曜日15：00～・19：00～のレッスンは都合により急な変更・休講となる場合がございます。予めご理解とご了承をお願い申し