

- ・咳、発熱などの症状(ご家族を含む)が見られる方は、ご来館、ご参加をお控えください。
- ・施設ご利用の前に検温を行ってください。
- ・スタジオへの入退場の際は必ず手指のアルコール消毒を行ってください。
- ・レッスン定員はスタジオは30名、サブアリーナは15名です。
- ・定員を超える場合は、先着順でのご参加となります。
- ・他の参加者との間隔を保持して動いてください。
- ・レッスン時の発声、掛け声はご遠慮ください。
- ハイタッチやハグなどの接触は絶対に行わないでください。
- ・必ず、スタジオ床面にある白テープ『+』印の場所にてご受講ください。 (入場時、お好きな『十』印の場所をお選びください。)

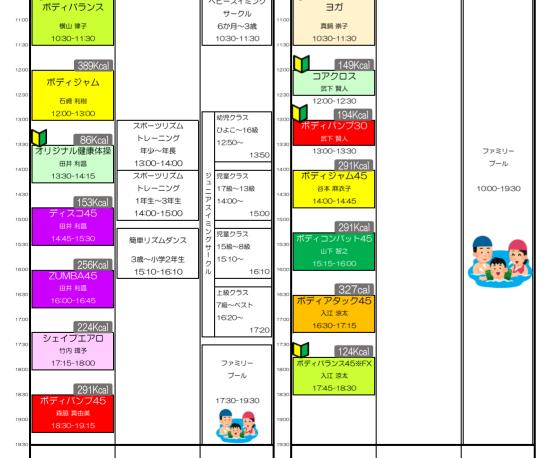
ボディパンプにご参加の皆様へお願い

- ・スタジオ入場の際に、消毒剤、タオルをお渡し致します。 レッスン終了時にそちらを利用し、ご自身が使用した道具を全て除菌、消毒を 行い、指定の場所へ片付けをお願い致します。
- ・ステップ台の設置場所は、インストラクターの指示に必ず従い、ソーシャル ディスタンスを保ち、ご受講ください。

スタジオ設置のストレッチマットについて

・スタジオ設置のストレッチマットにおいては、衛生管理上、貸し出しの中止を 継続させていただくこととなりました。

ご自身がお持ちのヨガマットやバスタオルをご持参いただくことを推奨致します。



ベビースイミング

131Kcal

- ※表示消費カロリーはコナミスポーツ携帯アプリ『カロリDiet』を参考に体重50Kgの方が運動した際の目安です。 消費カロリーは体重や運動量、体力などによって変動するため、あくまでも目安としてお考えください。
- ≪体重別の目安消費カロリー計算式≫

299Kca

■ 体重が55Kgの場合…表示消費カロリー×1.1倍 体重が60Kgの場合…表示消費カロリー×1.2倍 体重が70Kgの場合…表示消費カロリー×1.4倍

