

スタジオレッスンご参加の皆様へ

レッスンについて

- ・定員は、「**14名**」です。
- ・各レッスンとも**整理券を配布**いたします。
- ・インストラクターはマスク・フェイスシールドを着用してレッスンをを行います。

整理券について

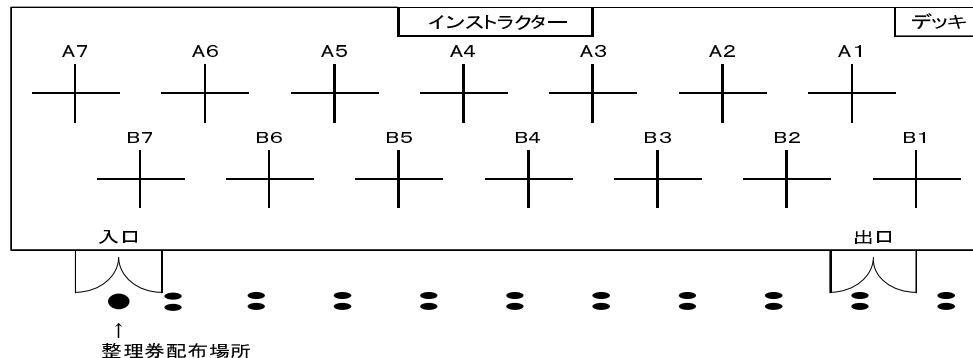
- ・**レッスン開始30分前**にスタジオ入口前のフットマークに沿って**並んで**いただき、先着順に参加場所確定のクジを引いていただきます。
- ・**レッスン開始15分前からご入場**いただけます。

レッスン場所について

- ・整理券番号とスタジオ床面にある番号を照合し、「**+**」**テープ上**にてご参加ください。

参加にあたってのお願い

- ・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。
- ・**マスクを着用**の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- ・使用した**ツールは片づけないで**そのまま置いておいてください。
- ・レッスン前後も含め、出来る限り**会話をお控え**ください。
- ・レッスン時、**発声や掛け声はお控え**ください。
- ・ハイタッチやハグなどの**接触はお控え**ください。



プールレッスンご参加の皆様へ

レッスンについて

- ・定員は、以下の通りです。

8名

はじめて水泳、クロール(初級)、背泳ぎ(初級)、平泳ぎ(初級)
バタフライ(初級)、スイミング(中級)

12名

サーキットエクササイズ1、ストレッチ & ウォーク、ウォーク & ジョグ
アクアビクス、肩こり・腰痛ケアアクア、アクアヌードル

- ・各レッスンとも**整理券(ラバーバンド)**を配布いたします。
- ・インストラクターはマスク等を着用してレッスンをを行います。

整理券(ラバーバンド)について

- ・**レッスン開始15分前**にタワーガード横にて**配布**いたします。
フットマーク上に並んでお待ちください。
- ・整理券(ラバーバンド)配布後は、レッスン開始時間までに
レッスンコースへお集まりください。

参加にあたってのお願い

- ・プール利用前後は、しっかりと**シャワーを浴び**てください。
- ・使用した**ツールは片づけないで**そのまま置いておいてください。
- ・レッスン前後も含め、出来る限り**会話をお控え**ください。
- ・レッスン時、**発声や掛け声はお控え**ください。
- ・ハイタッチなどの**接触はお控え**ください。

