

# スタジオレッスンご参加の皆様へご案内

6月8日(月)より再開致しますスタジオプログラム参加にあたり  
安心安全を守る為、以下のご案内をさせていただきます。

## <レッスン参加方法>

### ・参加予約について

⇒すべてWEBからの予約とさせていただきます。

※当日参加枠に空きがあれば予約がなくても参加可能です。

### ・スタジオ入場について

⇒手指の消毒にご協力お願い致します。

### ・レッスン参加待ちの整列

⇒並ばれる場合はこちらで指定する場所へ間隔を空けお並びいただきます。

### ・ソーシャルディスタンスの確保

⇒床面にある目印の範囲内で運動するようお願い致します。

### ・マスクの着用

⇒レッスン参加中はマスクまたはネックゲイターの着用をお願い致します。

呼吸困難、熱中症予防のためマスクから鼻を出す、マスクを外して適時休憩  
をとるなど各自で体調管理をお願い致します。

## <レッスン内容>

・インストラクターもマスク着用でレッスンいたします。

・背面指導を基本とし、必要に応じて対面指導いたします。

・3密防止の為、スタジオ出入口を開放して2方向換気でレッスンいたします。

・各レッスンの強度は、通常より低めに設定して実施いたします。

・音響、マイクも通常より控えめのボリュームで実施いたします。

## <その他>

・器具を使用する場合、レッスン前後ご自身にてアルコール消毒をお願い致します。

・マスク着用で体内に熱がこもりやすくなります。必ず水分をご持参願います。

・レッスンで使用するマットやグローブ、軍手の共用が不安な方はご持参願います。

参加させる皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。