

# 受講前の確認事項

## 館内全般

- ① 館内利用時には以下の感染症予防対策にご協力下さい。
  - 1.1 体調の悪い方の入場をお断りいたします。
  - 1.2 入館・退館時の際は手指の消毒をお願いします。
- ② 教室以外での未就学のお子様の館内利用（プール・お風呂等）は保護者の同伴を原則とします。未就学のみでの館内利用はできません。（未成年の方は保護者にあたりません）

## トレーニングルーム・エアロビクススタジオ

- ① トレーニングウェア、上靴を着用してください。
- ② 体調に合わせ、無理のないトレーニングをしましょう。
- ③ トレーニング前後の準備運動及び整理運動は必ず行ってください。
- ④ 各トレーニング器具は、お互い譲り合ってください。
- ⑤ 各トレーニング器具使用後は、次の方のために汗を拭き取って消毒もしてください。
- ⑥ 使用された器具、備品等を移動した場合は、元の位置に戻してください。
- ⑦ スタッフの指示は必ずお守りください。
- ⑧ 室内での食事はご遠慮ください。

## 競泳プール

- ① プールのコースは右側通行です。お互いに譲り合ってください。
- ② 時計、眼鏡、アクセサリ等の貴金属また、治療用針等をつけたままの利用はご遠慮ください。
- ③ 化粧、整髪料等はプールご利用前に落としてください。
- ④ スイムキャップは必ず使用してください。
- ⑤ 危険防止のため、飛び込みやその他の危険となる行為は禁止します。
- ⑥ プールサイドは走らないでください。
- ⑦ プール内で休憩する場合は、他の利用者の妨げにならないようお休みください。
- ⑧ スタッフの指示は必ずお守りください。

## 浴室

- ① 水着の着用・持ち込みはご遠慮ください。
- ② 治療用針等をつけたままの利用はご遠慮ください。
- ③ 入浴前には必ずシャワーを浴びてください。
- ④ お互い譲り合って気持ちよくご利用ください。
- ⑤ 浴室での洗濯（水着・下着）はご遠慮ください。
- ⑥ 7歳以上のお子様の混浴はご遠慮ください。

## その他

- ① 更衣室へは靴を脱いでお入りください。靴袋を持参し、ロッカーに保管してください。
- ② 化粧コーナー・ドライヤー等は、お互い譲り合ってください。