

# フロア教室参加にあたってのお知らせ（大人用）

## ◆教室参加手順◆

- ① 受付で登録カードをご提示いただき、キーバンドを受け取ってからご入場ください。  
**※教室開始 20分前 から受付を開始します。それ以前の入場はできません。**
- ② 更衣室で着替えを済ませ、各教室開催場所にお集まりください。
- ③ 教室終了後、受付でカードを提示し、キーバンドを返却してからお帰りください。

## ◆注意事項◆

- ① 健康管理について
  - ★ 日頃から体調管理に注意し、また規則正しい食生活を心がけ、十分な睡眠をとってください。
  - ★ 通院中の方・薬を服用中の方は、医師の許可を取ってからご参加ください。  
 なお、妊娠中、または妊娠されている可能性のある方はご参加いただけません。
  - ★ 食事は、教室の1時間前には済ませておくようにしてください。
  - ★ 当日、体調の優れない時は、無理をせずお休みされるか、指導員にご相談ください。
- ② 欠席・遅刻について
  - ★ 欠席する際のご連絡は特に必要ございません。
  - ★ 遅刻については、教室開始から20分まではご参加が可能です。  
 （20分以上遅刻した場合は、受付にお声がけください）
- ③ その他
  - ★ 安全上、お子さまをお連れになってのご参加はできません。
  - ★ 参加は、運動可能な方で、指導員の指示に従ってグループ練習ができる方が対象となります。
  - ★ 教室終了後に温浴施設もご利用いただけますが、教室終了後の退館時間は30分までとなります。  
 それ以上ご滞在の場合は、個人利用券が必要となります。
  - ★ **スマートフォン・カメラ・ビデオなどの撮影機器は使用できません。**
  - ★ 貴重品・持ち物等はご本人の責任のもとで管理してください。
  - ★ 登録カードの再発行は有料です。（330円税込み）受付にお申し出ください。  
 登録カードの使用は、ご本人に限ります。他人に貸与・使用させることはできません。  
 また、教室参加の権利は他人に譲渡することもできません。
  - ★ 教室は、当施設の教室カレンダーに従って行われます。日程をご確認の上、ご参加ください。
  - ★ 年度内継続期間中であれば、（第1期4月～7月 第2期9月～12月 第3期1月～3月）  
 同じ教室(曜日・時間・内容)に継続申込をすることができます。
  - ★ 何かお気づきの点、ご不明な点等ございましたら、指導員に声をおかけください。

## ◆持ち物◆

- ・個人登録カード
- ・室内シューズ ※以下はシューズが必要な教室です。講師によって変更する場合もございます。  
（バドミントン・卓球・太極拳・figure8・ボディメンテナンス・初級エアロ・ZUMBA系・STRONG Nation系）
- ・運動のしやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物（蓋のついた容器のもの）

# プール教室参加にあたってのお知らせ（大人用）

## ◆教室参加手順◆

- ① 受付で登録カードをご提示いただき、キーバンドを受け取ってからご入場ください。  
**※教室開始 20分前 から受付を開始します。それ以前の入場はできません。**
- ② プール更衣室にて着替えを済ませ、プールサイドにお集まりください。
- ③ 教室終了後、受付で登録カードをご提示し、キーバンドを返却してからお帰りください。

## ◆注意事項◆

- ① 健康管理について
  - ★ 日頃から体調管理に注意し、また規則正しい食生活を心がけ、十分な睡眠をとってください。
  - ★ 通院中の方・薬を服用中の方は、医師の許可を取ってからご参加ください。  
 なお、妊娠中、または妊娠されている可能性のある方はご参加いただけません。
  - ★ 食事は、教室の1時間前には済ませておくようにしてください。
  - ★ 当日体調の優れない時は、無理をせずお休みされるか、指導員にご相談ください。
- ④ 欠席・遅刻について
  - ★ 欠席する際のご連絡は特に必要ございません。
  - ★ 遅刻については、教室開始から20分まではご参加が可能です。  
 （20分以上遅刻した場合は、受付にお声がけください）
- ③ その他
  - ★ 安全上、お子さまをお連れになつてのご参加はできません。
  - ★ ネックレス・ピアス（イヤリング）・指輪・時計等の貴金属、メガネは必ず外してください。  
 メガネを着用しプールサイドまでお越しの方は、メガネ置き場に置いてご参加ください。
  - ★ 教室参加は、運動可能な方で、指導員の指示に従って練習ができる方が対象となります。
  - ★ 教室前後は自由遊泳できません。教室前後に一般開放コースをご利用されたい方は、別途利用券をご購入いただき、受付にお申し出ください。
  - ★ 教室終了後に温浴施設もご利用いただけますが、教室終了後の退館時間は30分までとなります。  
 それ以上ご滞在の場合は、個人利用券が必要となります。
  - ★ **スマートフォン・カメラ・ビデオなどの撮影機器は使用できません。**
  - ★ 登録カードの再発行は有料です。（330円税込み）受付にお申し出ください。
  - ★ 登録カードの使用は、ご本人に限ります。他人に貸与・使用させることはできません。  
 また、教室参加の権利は他人に譲渡できません。
  - ★ 教室は、当施設の教室カレンダーに従って行われます。日程をご確認の上、ご参加ください。
  - ★ 年度内継続期間中であれば、（第1期4月～7月 第2期9月～12月 第3期1月～3月）  
 同じ教室(曜日・時間・内容)に継続申込をすることができます。
  - ★ 何かお気づきの点、ご不明な点等ございましたら、指導員に声をおかけください。

## ◆持ち物◆

- ★ 個人登録カード
- ★ 水着・水泳キャップ
- ★ ゴーグル（任意）
- ★ バスタオル等