

スタジオレッスン参加に関する ご案内

- 各クラス定員を以下の通り、設けておりますのでご協力の程、お願ひいたします。

定員15名様：ボディピラティス

定員16名様：TONE/ZUMBA/ヒーリングヨガ/フィットネスフラ/エアロベーシック/エアロオリジナル/ホルトブラ/HIP-HOP/ムエタイ/キックボクシング/エクササイズ/エアロ&骨盤エクササイズ/かんたんエアロ

定員20名様：ヨガ/リラックスヨガ/ルーシーダットン/ピラティス/ボディメソテナス/美姿勢ヨート/One-Band×ホールストレッチ

配置については、インストラクターの指示にご協力ください。

- レッスンに必要な用具（スツール内マット、ミニボール、ストレッチボールなど）はスタッフが適宜、除菌を行っておりますが、皆様におかれましても、使用前後の除菌にご協力ください。
- スタジオ内マットはご使用いただけますが、**マット持参を推奨**いたします。
- レッスン中の**掛け声、ハイタッチ、対面、近距離での会話**は飛沫感染防止のため、お控えください。
スタジオ内では**マスク**、及び**手袋**を必ずご着用ください。尚、マウスガードは不可。
- インストラクターは出勤時に検温、体調確認を徹底し、レッスンに臨みます。
※異常がみられた場合、レッスンを休止する場合がございます。
- インストラクターは飛沫感染防止のため**背面での指導**にてレッスンを実施いたします。
- インストラクターは接触感染防止のため会員様に触れる補助、修正はいたしません。
- スタジオレッスン終了後は**インストラクターが清掃を行いますので、ご退室**をお願いいたします。

メディカルフィットネス H&M