

ホットプログラムご参加の方へ



新型コロナウイルス感染拡大 防止にご協力お願い致します

持ち物 確認

① スポーツドリンク (500ml以上)

※スタジオ前のウォーターサーバーは当面ご利用頂けません。予め、ご了承ください。

② マスクもしくは飛沫防止シールドの着用をお願い致します。

③ スタジオ前のタオルセットと茶色タオルをお取り頂き、 スタジオ内へご入場ください。

◆体調不良時は、プログラムのご参加はご遠慮ください。



◆プログラム前後は、茶色タオルで必ず消毒をお願い致します。

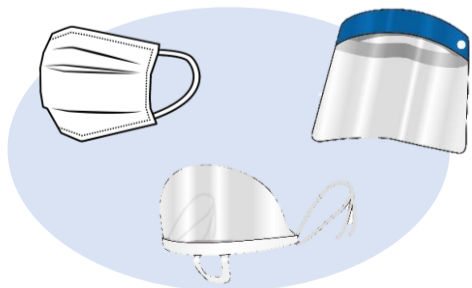


◆プログラム中、水分補給のタイミングで換気を行います。



室温及び湿度が下がる場合がございます。予め、ご了承ください。

◆マスクもしくはフェイスシールドの着用をお願い致します。
(マスク無しの場合は、原則お断りさせていただきます)



◆体調に合わせた運動強度でお願いいたします。



◆スタジオ定員数15名となります。指定のマットは所定の位置より動かさないようお願い致します。

