

プログラム再開にあたってのお願い

平素より奈良YMCAの諸事業にご支援とご理解を賜り誠にありがとうございます。さて、5月18日(月)より、プログラムを再開していきます。再開にあたり、皆様の安全を最優先とし、何点か変更及びお願い事があります。どうか、趣旨をご理解いただきご協力お願い致します。

再開するプログラム

◎フリースイミング ◎スクールコース

お願い事

- ・出来るだけ、人との距離を保つようお願い致します。会員様同士の会話も極力お控え下さい。
- ・更衣室(ロッカールーム)は、できるだけ早く更衣を済ませるようお願い致します。(場合によっては、人数制限をかけさせていただきます。)
- ・カゴをご利用の方は、フロントまでお申し出ください。(返却もフロントまでお願い致します。)
- ・来館の際は、極力マスクの着用をお願い致します。
- ・来館の際は、必ずご自宅にて検温してプログラムにご参加下さい。来館時に、受付にて体温をお伝え下さい。体温37度程度以上の方は、参加をご遠慮ください。

当面の間使用禁止とさせていただきます。

- ・ジャグジー
- ・サウナルーム
- ・マシーンルーム
- ・自動販売機

当面の間撤去させていただきます。

- ・ボディソープ
- ・シャンプー
- ・固形石鹸
- ※各自ご持参ください。
- ・雑誌

当面の間プログラムを休講とさせていただきます

※プログラムの再開時期に関しては、決まり次第連絡させていただきます。

- ・全てのショートレッスン
- ・ママヨガストレッチ (月 10:00~11:20)
- ・ストレッチヨガ (月 11:40~12:25)
- ・リラックスヨガ (月 12:45~13:45)
- ・トータルバランスヨガ (木 11:45~12:45)
- ・ナチュラルヨガ (金 12:30~13:30)
- ・機能改善ヨガ (金 13:40~14:25)
- ・マットトレーニング (土 10:00~10:45)
- ・囲碁将棋クラブ

会員の皆様にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

プログラム再開にあたってのお願い

平素より奈良YMCAの諸事業にご支援とご理解を賜り誠にありがとうございます。さて、5月18日（月）より、プログラムを再開していきます。再開にあたり、何点かプログラム運営の変更及びお願い事があります。どうか、趣旨をご理解いただきご協力お願い致します。

クラスの流れ

- ① 来館の際は、水着を着用してきて下さい。※帰りの着替えを忘れないようお願い致します。
- ② 50分になったら、順次更衣室に移動し、更衣が終わればプールサイドで待機します。
- ③ グループ指導は、今まで通り行わせていただきます。
- ④ ジャグジー、サウナルームは当面の間、使用致しません。
- ⑤ 55分になったら、グループ毎に整理体操をしてシャワーを浴びます。
- ⑥ 更衣は、ロッカールームに子ども達が密集しないように人数を見ながら調整致します。
- ⑦ クラスが終わり次第、速やかなご帰宅をお願い致します。

お願い事

- ・クラス参加の際は、必ずご自宅で検温してからプログラムにご参加下さい。来館時、受付にて体温をお伝え下さい。体温37度程度以上の方は、参加をご遠慮ください。
- ・クラス参加の際は、極力マスクの着用をお願い致します。
- ・クラス参加の際は、必ず水着を着用してきて下さい。
- ・クラス前はあまり早く来館しないように、クラス終了後は速やかなご帰宅をお願い致します。
- ・送迎バスは、通常通り運行致します。(必ずマスクの着用をお願い致します。乗車前、乗車後のアルコール消毒を徹底致します。また、運行中は、換気の為、安全面に留意して窓をあけさせていただきます。)
- ・送迎バスをご利用の方は、車内での捕食を禁止とさせていただきます。
- ・貴重品や、高価のものは持ってこないようにして下さい。
- ・観覧席は、窓を開けて観覧可能にしますが、人数があまりに多い場合は、観覧をご遠慮いただく場合がありますので、ご理解、ご協力下さい。
- ・当面の間、自動販売機のご利用を中止とさせていただきます。

会員の皆様にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。