

ファイブM短期体操教室にお申込頂きありがとうございます。

短期教室受講に際してのご案内です。**必ずご確認ください。**

【四条本校こども器械体操ご案内】

《服装》

- ・体操服または、それに準ずるもの

《持ち物》

- ・お茶かお水のいった水筒（授業内で水分補給休憩時間有）
- ・なわとび（なわとびコースにお申込の方のみ）
※こども器械体操コースは、裸足での授業のため上靴は不要（なわとびコースの方は、上靴着用・裸足のどちらでも可）

《欠席・振替》

- ・授業開始 20 分前までにご連絡下さい。ご希望の方は、通常授業に 1 回お振替して頂けます。
（参加コース最終日より 1 ヶ月以内）※2 回以上欠席の場合も、お振替は 1 回のみとさせていただきます。
※授業開始 20 分前までにご連絡が無くお休みされた方は、振替がご利用頂けません。
- ・欠席のご連絡や振替のご予約は、4 階受付もしくはお電話（本校 075-255-4401）にてお問い合わせ致します。
- ※電話受付時間→短期教室開催期間中…9:30～18:00
その他営業日…平日 10:00～19:00、土曜日 9:10～18:00、日曜日 9:10～16:00(月 3 回営業日のみ)
- ・欠席のみのご連絡は順次お問い合わせ致しますが、翌月への振替のご予約は、前月 25 日からのお問い合わせとなります。
- ・現会員の方で、通常授業に短期教室分を振替出席される際、会員カードは通さないで下さい。

《キャンセル料》

- ・各コース 1 週間前の 15 時以降にキャンセルされた場合、受講料の返金は致しかねますのご了承下さい。

《当日》 ※流れについては、下図をご参照下さい。

- ・授業フロアは 10 分前より開場、受付開始となります。名前シールは授業フロアにて受取り、胸に貼り付けて下さい。※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認をしております。
（授業フロアは、貼り紙または次ページに記載されています。各自ご確認ください。シールは毎日準備しております。）
- ・最終日に短期教室の成果を発表する時間を設けております。（4 種目・施設開放コース除く）
- ・各フロア約 15 席の保護者席をご用意しております。（数に限りがございますので、譲り合ってご利用下さい。）

《更衣場所》 ※短期教室期間中は、4 階の女子更衣室はご利用頂けません。

- ・待機・更衣スペースに限りがございます。出来る限り体操服等にお着替えした状態で、10 分前～授業開始時間までにお越し頂きます様、ご協力をお願い致します。
- ・更衣が必要な方は、女子→3 階フロア左側の女子更衣室、男子→4 階男子更衣室をご利用頂けます。
（小さなお子様は、各フロアでお着替えして下さい。）
- ・入口、通路等、更衣場所以外でのお着替えはご遠慮下さい。

《お願い》

- ・短期教室に関するアンケートのご協力をお願い致します。
- ・お荷物は各自で管理して下さい。
- ・デジカメやスマートフォン等での撮影は、して頂いても結構ですが、ご家庭での鑑賞以外の目的には使用しないで下さい。
- ・当クラブ専用の駐輪場はございませんので、近隣の駐輪場または公共交通機関のご利用をお願い致します。
（駐輪場マップは下記をご覧ください。）
- ・ベビーカーでお越しの際は、折りたたんで各フロア前廊下の隅に置いて下さい。

《参加後特典》 ※こども器械体操の空きのあるクラスへの入会に限ります。

- ・参加コース最終日より 1 ヶ月以内のご入会で、入会金 5,400 円 OFF

《個人情報の取扱い》

- ・当クラブにお申し込みの際に、お客様より頂きました個人情報は、当サービス案内に利用させて頂く事がございます。
又、ご提供いただいた個人情報をお客様の同意なく目的以外で使用する事はございません。
- ・短期教室の様子をフェイスブックやHPに掲載させて頂く場合がございますが、あらかじめご了承下さいませ。

《短期教室の流れ・フロア案内》

《当日の流れ》

貼り紙またはご案内に記載の
授業フロアを確認する

【こども器械体操コース】

《受付・授業開始》

10分以上前→3階または**授業フロア前廊下**にて待機
10分前→**授業フロア**へ移動し、名前シールを受け取る
※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認を
行っておりますので、必ずお受け取り下さい

《着替え》

男子→4階男子更衣室

女子→3階左側女子更衣室

※小さなお子様は、授業フロアでお着替えして下さい。

【姿勢矯正体幹トレ・大人向けコース】

《受付・授業開始》

10分以上前→4階にて待機
(姿勢矯正体幹トレコースの方)
10分前→**授業フロア**へ移動し、名前シールを受け取る
※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認を
行っておりますので、必ずお受け取り下さい
(大人向けコースの方)
10分前→**授業フロア**へ移動

《着替え》

男性→4階男子更衣室

女性→4階女子更衣室

《フロア案内図》

6階	姿勢矯正体幹トレ、大人対象コース授業フロア	
5階	こども器械体操コース授業フロア	
4階	受 付	小学生男子更衣室(左側)
3階	こども器械体操コース 授業フロア	小学生女子更衣室(左側)

《授業フロア案内》

日数	日程	時間		コース	対象	授業フロア
1日	7/15(月祝)	14:30~15:20	A	施設開放(50分)	1~3才	3階
4日	7/23(火)~26(金)	13:00~13:50	B	体操4種目(50分)	年少~3年	5階
3日	7/29(月)~31(水)	9:45~11:00	C	毎日体操4種目(75分)	年中~3年	5階
		11:15~12:15	D	バク転(60分)	年長~4年	5階
2日	7/29(月)・30(火)	13:10~14:10	E	鉄棒(60分)	年中~3年	5階
		14:25~15:25	F	なわとび基礎(60分)	年中~6年	5階
1日	7/31(水)	11:15~11:45	G	姿勢矯正体幹トレ(30分)	小3~中3	6階
4日	8/8(木)~11(日)	10:00~11:00	H	体操4種目(60分)	年少~年長	3階
			I		1年~6年	5階
		11:15~12:15	J	体育特訓(60分)	年少~2年	5階
			K		年長~5年	3階
		13:10~14:25	L	毎日体操4種目(75分)	年少~1年	3階
			M		2年~6年	5階
		14:40~15:40	N	逆上がり特訓(60分)	年中~3年	5階
			O	体育特訓(60分)	年中~4年	3階
		16:00~17:00	P	なわとび 応用(60分)	年中~6年	3階
		16:00~17:10	Q	バク転(70分)	1年~6年	5階
2日	8/8(木)・9(金)	17:25~18:15	R	走力向上(50分)	年中~2年	5階
	8/10(土)・11(日)		S		3年~6年	5階
4日	8/20(火)~23(金)	13:00~13:50	T	体操4種目(50分)	年少~3年	5階
	8/26(月)~29(木)		U	なわとび 基礎(50分)	年中~4年	3階

日数	日程	時間		コース	対象	授業フロア
1日	7/31(水)	10:05~11:00	い	肩&首こり解消ストレッチ(55分)	20代~60代	6階
		12:00~12:30	ろ	脳トレ・痛み改善体操(30分)	60代~80代	6階

《近隣の駐輪場案内》

2019.4月時点



- 1** [ラクエ四條烏丸](#) 徒歩 3 分 075-213-1010
京都市下京区四條通室町東入函谷鉦町 101 8:00～20:00 台数 84 台 料金 1 時間ごとに 100 円
- 2** [フルーツ自転車パーク地下鉄四條](#) 徒歩 3 分 0120-162-088
京都市下京区新町通綾小路下る船鉦町 24 時間営業 台数 20 利用料金 12 時間ごとに 100 円
- 3** [エコステーション 21 高倉地下駐輪場](#) 徒歩 6 分 0120-923-521
京都市中京区帯屋町 581
10:00～20:00 台数 94 台 駐輪後最初の 180 分無料利用料金 3 時間超～150 円以降 4 時間毎 50 円。
- 4** [エコステーション 21 東洞院地下駐輪場](#) 徒歩 6 分 075-241-2227
京都府京都市中京区阪東屋町 6 5 2
9:45～20:15 台数 240 台 駐輪後最初の 180 分無料利用料金 3 時間超～150 円、以降 4 時間毎 50 円。
- 5** [くるとパーク四條烏丸南駐輪場](#) 徒歩 6 分 075-361-7431 京都市下京区綾小路通烏丸東入竹屋之町 251-1
24 時間営業 台数 68 台 一時利用料金 入庫から 30 分まで無料 30 分超～6 時間まで 100 円
- 6** [京都経済センター](#) 徒歩 3 分 075-351-1300 京都市下京区四條通室町東入函谷鉦町 78 番地
24 時間営業 台数 100 台 利用料金 12 時間まで 150 円 12 時間超～200 円

駐輪場 Googleマップ



《近隣の駐車場案内》

駐車場アプリ
「PPPark」



駐車場 Googleマップ

