

# 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。

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】

### 《服装》

- ・体操服または、それに準ずるもの

### 《持ち物》

- ・お茶かお水の入った水筒（レッスン内で水分補給休憩時間有）  
※裸足でのレッスンのため、上靴は不要
- ・なわとびコースに参加の方→なわとび(必ずご持参下さい) ※上靴は任意

### 《欠席・振替》

- ・**レッスン開始 20 分前**までの欠席連絡で、通常レッスンに **1 回分**お振替可能です。  
(振替期限: 参加コース最終日より **1 ヶ月以内** 振替上限回数: 各コース **1 回**)  
※レッスン開始 20 分前を過ぎての連絡、連絡なしでの欠席の場合は、お振替をご利用頂けません。ご了承下さい。
- ・欠席のご連絡は、**メール**([info@five-m.com](mailto:info@five-m.com))にてお伺い致します。  
**件名に「短期欠席連絡」、本文に①名前(参加者)②コース③欠席日**をご入力頂き、送信して下さい。
- ・振替のご予約は、**3/25(木)**からのお伺いとなります。(※5 月への振替は、4/25(日)から可)
- ・振替のご予約・変更・キャンセルは、**4 階受付**もしくは**お電話**(**四条本校 075-255-4401**)にてお伺い致します。  
(ウェブ利用不可、レッスン開始 20 分前までに要欠席連絡)  
※電話受付時間→月～金曜日 9:30～19:45、土曜日 9:10～18:00 ※月～土曜日 12:15～13:15 除く  
日曜日 9:10～13:30 (月 3 回営業日のみ)
- ・振替される場合、レッスン時間・内容・担当スタッフが変更になる場合がございますので、予めご了承下さい。
- ・現会員の方で、通常レッスン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 **12 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をご了承下さい。

### 《当日》 ※流れについては、3 ページをご参照下さい。

- ・レッスフロアは 5 分前より開場、受付開始となります。名前シールをレッスフロアにて受け取り、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。  
(レッスフロアは、貼り紙または 3 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。)
- ・バク転、なわとび基礎、逆上がり特訓、体育特訓コースでは、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。

### 《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。

- ・密集を避けるため、出来る限り体操服等にお着替えした状態で、**5 分前～レッスン開始時間**までにお越し頂きます様、ご協力をお願い致します。
- ・更衣が必要な小学生は、**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。  
(幼児の方は、各フロアでお着替え下さい。)
- ・入口、通路等、更衣場所以外でのお着替えはご遠慮下さい。
- ・ロッカーはご使用頂けませんので、お荷物は各自で管理をお願いします。

### 《お願い》

- ・**感染拡大防止対策のお願いを必ずご一読の上、ご参加下さい。(2 ページ参照)**
- ・最終日に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。
- ・デジカメやスマートフォン等での写真や動画の撮影は、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 4 ページをご参照下さい。)
- ・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》 ※こども器械体操グループレッスンへの入会に限ります。(※キャンセル待ち除く)

- ・参加コース**最終日より 1 ヶ月以内**のご入会手続きで、**入会金 0 円**

## 《個人情報取り扱い》

- ・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。あらかじめご了承下さい。

## 《新型コロナウイルス感染拡大防止対策について》

### 【ファイブMの対策】

- スタッフの体調管理を毎日行い、マスク着用でレッスンさせて頂きます。
- 館内の器具・扉・ノブ・手すり・荷物置き場・靴箱・トイレ等の除菌をご使用状況に応じて定期的を実施します。
- レッスン中も常時換気しております。(出入口・窓の一部開放、換気扇作動等)

### 【参加者並びに、保護者の皆様へお願い】

感染防止の為、下記注意事項をご確認の上、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

- 入室時の検温・アルコール消毒の徹底をお願い致します。  
お子様・保護者様共に熱や倦怠感がある場合はお休みして下さい。
- 来館時、館内では、マスクの着用をお願い致します。  
※レッスン中のマスク着用は任意とさせて頂きます。
- 密集を避けるため、保護者様(ごきょうだいも含む)のレッスフロア内への入室はご遠慮下さい。  
ひとりで体操できないお子様は、保護者様もマスク着用のもと1名様のみ入室可能とさせて頂きます。  
※今回初めて短期教室に参加される方(現会員は除く)は、期間中1日のみ、1名様入室可能とさせて頂きます。  
※サーキットコースに限り、保護者の方は2日間とも1名様付き添いをお願い致します。
- 更衣室の密集を避ける為、可能な限りご自宅で着替えを済ませてお越し下さい。  
更衣室をご利用の場合は、速やかにお着替えを済ませて頂きます様お願い致します。
- レッスン開始5分前からの入室・レッスン後5分以内の退室にご協力をお願いします。  
※密を避ける為、極力レッスン開始5分前以降の到着をお願いします。
- レッスン時、お子様同士の距離を一定に保つよう、スタッフからお願いをさせて頂く事があります。
- 体調の変化があった時は、速やかにお申し出下さい。  
新型コロナウイルスと診断された場合は、速やかにご連絡頂き、医師の指示に従って、治療を行って下さい。近親者が感染された場合も速やかにご連絡下さい。
- 近親者が新型コロナウイルスに感染、濃厚接触者と判断された場合や、学校・幼稚園等または、近親者の方の職場等が新型コロナウイルスの影響で休校・休業になった場合はお休みして下さい。

# 《短期教室の流れ・フロア案内》

## 《当日の流れ》

①  
貼り紙またはご案内に記載の  
**レッスンフロア**を確認する



②  
《受付・授業開始》  
5分以上前→**レッスンフロア前廊下**にて待機  
※密を避ける為、極力レッスン開始5分前以降の到着をお願いします。  
5分前→**レッスンフロア**へ入室し、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》  
※更衣室の密集を避けるため、  
可能な限りご自宅で着替えを済ませてお越し下さい。  
小学生男子→**4階男子更衣室**  
小学生女子→**3階左側女子更衣室**  
※幼児の方は、レッスンフロアでお着替えして下さい。

## 《フロア案内図》

6階	姿勢・体幹トレ、ウェルネスコースレッスンフロア	
5階	こども器械体操コースレッスンフロア	
4階	フロント	小学生男子更衣室(左側)
3階	こども器械体操コースレッスンフロア	小学生女子更衣室(左側)
2階	×	
1階	入口	

## 《レッスンフロア案内》

※受付はレッスンフロアにて行います。必ずご確認の上、お越し下さい。

日数	日程	時間	コース	対象	レッスンフロア	
2日	3/24(水)・25(木)	10:05~10:55	S1 親子サーキット(50分)	1才・2才 ※1	3階	
		11:10~12:00	S2 サークット(50分)	2才・3才 ※2	3階	
4日	3/24(水)~3/27(土)	13:15~14:15	S3	体操4種目(60分)	新1年~新6年	5階
			S4		新年少~新年長	3階
		14:30~15:30	S5	体育特訓(60分)	新年中~新3年	5階
			S6		新年長~新5年	3階
		15:45~16:45	S7	体操4種目(60分)	新1年~新6年	5階
		15:45~16:35	S8	体操4種目(50分)	新年少~新年長	3階
		17:00~18:00	S9	バク転(60分)	新1年~新4年	5階
		16:50~17:50	S10	なわとび基礎(60分)	新年中~新4年	3階
4日	3/31(水)~4/3(土)	10:00~11:00	S11	体操4種目(60分)	新1年~新6年	5階
			S12		新年少~新年長	3階
		11:15~12:15	S13	体操4種目(60分)	新年少~新1年	5階
			S14	体育特訓(60分)	新年長~新5年	3階
		13:10~14:30	S15	毎日体操4種目(80分)	新2年~新6年	5階
			S16		新年中~新1年	3階
		14:45~15:45	S17	バク転(60分)	新1年~新6年	5階
			S18	逆上がり特訓(60分)	新年中~新4年	3階

## 《近隣の駐輪場ご案内》

2020.11月時点



- 1** [ラクエ四条烏丸](#) 徒歩3分 075-213-1010  
 京都市下京区四条通室町東入函谷鋒町 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条](#) 徒歩3分 0120-162-088  
 京都市下京区新町通綾小路下る船鉾町 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** [くるとパーク四条烏丸南駐輪場](#) 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 京都市下京区四条通室町東入函谷鋒町 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
- 7** [サイクルパーク四条炭之座町](#) 徒歩3分 京都市中京区炭之座町 402  
 24時間営業 台数 100台 利用料金 24時間 150円

駐輪場 Googleマップ



## 《近隣の駐車場ご案内》

駐車場アプリ  
**「PPPark」**



駐車場 Googleマップ

