

ファイブM短期体操教室にお申込みありがとうございます。

受講に際してのご案内です。**必ずご確認の上ご参加ください。**

【四条本校】

〈服装〉 体操服または、それに準ずるもの

〈持ち物〉

- ・全コース → **マスク**、お茶かお水の入った水筒 ※上靴は不要
- ・なわとびコース → お子様の身長にあったなわとび
- ・柔軟トレーニング、体幹トレーニングコース → 靴下

〈欠席・振替〉

- ・欠席のご連絡は、**欠席連絡用フォーム** → <https://forms.gle/F3ASnnsbQv4mehwY6> にてお伺いいたします。
- ・**レッスン開始 20 分前**までの欠席連絡で、短期参加校通常レッスンに **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、振替予約方法:電話予約)
※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、お振替をご利用いただけません。
- ・**振替**のご予約は、参加コース開始後のお伺いとなります。
- ・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)にてお伺いいたします。
※電話受付時間→12/26(日) 14:00~19:30
その他営業日 (月)~(金) 9:30~12:15、13:15~20:00、(土) 9:10~12:15、13:15~18:00
- ・**翌月への振替**のご予約は、**前月 25 日**からのお伺いとなります。
- ・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、予めご了承ください。
- ・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ください。**

〈キャンセル〉

- ・各コース **1 週間前の 12:00 以降のキャンセル**による受講料の返金はできませんので予めご了承ください。
- ・申込み完了後(各コース **1 週間前の 12:00 迄**)にキャンセルされる場合は、手数料 500 円(税込)を引いた金額を返金させていただきます。
※キャンセルの連絡は、電話(四条本校 075-255-4401)又はメール(info@five-m.com)にてお伺いいたします。

〈当日〉 **※当日の流れ詳細・レッスンフロアは、3 ページをご参照ください。**

- ・レッスンフロアは 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ンフロアにて受け取り、胸に貼り付けてください。**※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。**
(レッスンフロアは、館内貼り紙又は 3 ページに記載されていますのでご確認ください。シールは毎日準備しております。)
- ・なわとびコースでは、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いただけません。**

- ・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**にお越しいただきます様、ご協力をお願いいたします。
- ・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**をご利用いただけます。
(幼児の方は、各フロアでお着替えください。)
- ※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・熱中症対策を必ずご一読の上、ご参加ください。※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いたします。
- ・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いたします。
※駐輪場マップは 4 ページをご参照下さい。

〈参加後特典〉

- ・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**
- ※こども器械体操・ジュニア姿勢・体幹トレーニング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)

〈個人情報の取扱い〉

- ・当クラブにお申し込みの際に、お客様よりいただきました個人情報は、当サービス案内に利用させていただく事がございます。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に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

《新型コロナウイルス感染拡大防止対策》

【ファイブMの対策】

- スタッフの検温・体調管理を毎日行い、マスク着用でレッスンさせていただきます。
- 館内の器具・扉・ノブ・手すり・更衣室ロッカー・鍵・靴箱・トイレ等の除菌・消毒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ご願ひ申し上げます。

- ①お子様のお通いの学校・幼稚園等で新型コロナウイルス感染者が確認され、保健所の疫学調査の結果、PCR検査対象者がおられる場合、休校・開校・学級閉鎖等に関わらず、PCR検査対象者の検査結果が判明し、さらなるPCR検査対象者が発生せず、全学級が開校されるまでお休みください。
- ②お子様および近親者の方が濃厚接触者特定のために自宅待機・休業されている場合は、お休みしてください。
- ③お子様および近親者の方が新型コロナウイルスと診断された場合・濃厚接触者と判断された場合は、速やかにご連絡頂き、行政の指示に従って行動してください。
※①②③の理由で、お休みされた分の振替については、特別措置を取らせていただきますので、レッスン開始20分前までにご連絡ください。
- ④お子様および同居ご家族の方で、発熱・咳等の症状がある場合、お休みをお願いします。
- ⑤入室時の検温・アルコール消毒、退室時のアルコール消毒又は手洗いの徹底をお願いします。
- ⑥来館時(レッスン中も含む)、館内では**マスクの着用**をお願いします。
- ⑦密集を避けるため、**保護者様(ごきょうだいも含む)のレッスンフロア内への入室はご遠慮ください。**
- ⑧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ください。**ご利用の際は速やかに着替えを済ませて頂きます様をお願いします。
- ⑨水分補給休憩中のマスクを外した状態での会話はご遠慮ください。
- ⑩レッスン時、お子様同士の距離を一定に保つようご協力をお願いします。

《マスク着用に伴う熱中症対策》

- レッスン中に **2回以上水分補給時間**を設け、**休憩とお子様の様子**の確認を行います。
- エアコンや扇風機を利用し、室内温度調節を行っております。
- 各校、各フロアに保冷剤や氷の準備をしております。
- なるべく激しい運動を連続して行わないなど、レッスンメニューの工夫をしております。
- マスク着用が難しい場合は、フェイスシールドの利用をお願いしております。
- 体調を確認した上で必要なお子様には、2メートル以上離れた場所でマスクを外し休んでいただきます。
- 家庭用マスク等(スポーツマスクや布マスク)も使用いただけます。

《短期教室当日の流れ・フロア案内》

貼り紙またはご案内記載の
レッスンフロアを確認する



《受付・レッスン開始》

5分以上前 → **レッスンフロア前廊下**にて待機

※なるべくレッスン開始5分前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、必ずお受け取りください。

《お着替え》

小学生～大人男子 → 4階 男子更衣室

小学生女子 → 3階左側 女子更衣室

中学生～大人女子 → 4階 女子更衣室

※なるべくご自宅で着替えを済ませてお越しくください。

※幼児の方はレッスンフロアでお着替えしてください。

《フロア案内図》

| | | | |
|----|------------------------------|------------------|-------------------|
| 6階 | J1～J4 柔軟・体幹トレーニングコース 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 | 小学生以上用 男子更衣室(左側) | 中学生以上用 女子更衣室(左側奥) |
| 3階 | こども器械体操コース レッスンフロア | | 小学生用 女子更衣室(左側) |
| 2階 | × 多店舗 | | |
| 1階 | 入口(エレベーター・階段) | | |

《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、お越しくください。

| 日数 | 日程 | 時間 | コース | 対象 | レッスンフロア | |
|----|----------------|-------------|-----|------------------|---------|----|
| 4日 | 12/23(木)～26(日) | 14:40～15:30 | S1 | 体操4種目(50分) | 年長～3年 | 5階 |
| | | | S2 | | 3才～年中 | 3階 |
| | | 15:45～17:05 | S3 | 毎日体操4種目(80分) | 1年～6年 | 5階 |
| | | | S4 | | 年少～年長 | 3階 |
| | | 17:20～18:20 | S5 | 体操4種目(60分) | 1年～6年 | 5階 |
| | | 17:20～18:10 | S6 | 体操4種目(50分) | 年少～年長 | 3階 |
| | | 18:40～19:40 | S7 | アクロバットチャレンジ(60分) | 年長～5年 | 5階 |
| | | 18:25～19:15 | S8 | なわとび(50分) | 年長～6年 | 3階 |
| 2日 | 12/25(土)・26(日) | 12:00～13:20 | S9 | 毎日体操4種目(80分) | 年中～4年 | 5階 |
| 1日 | 12/23(木) | 16:20～16:50 | J1 | 柔軟トレーニングB(30分) | 2年～大人 | 6階 |
| | | 17:05～18:00 | J2 | 柔軟トレーニングC(55分) | 5年～大人 | |
| | 12/24(金) | 16:20～16:50 | J3 | 体幹トレーニングB(30分) | 2年～大人 | |
| | | 17:05～18:00 | J4 | 体幹トレーニングC(55分) | 5年～大人 | |

《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鉾町 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** [くろっ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鉾町 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

