

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〉

- ・**マスク**、お茶かお水のいった水筒、(必要な方は汗拭きタオル) ※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 ※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。
※S18 コースは、9/20～26 はテスト期間の為お振替できませんので 9/27・28 を振替可能日とさせていただきます。
- ・欠席のご連絡は、**メール**(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、参加コース開始後のお伺いとなります。(翌月への振替のご予約は、前月 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**)にてお伺いいたします。
(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 9:30～12:15、13:15～20:00、土曜日 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〉

- ・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下さい。
- ・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 ページをご参照下さい。**

- ・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。**
(レッスンフロアは、館内貼り紙または 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。)
- ・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**をご利用頂けます。
(幼児の方は、各フロアでお着替え下さい。)
- ※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・熱中症対策を必ずご一読の上、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〉 ※**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。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》

【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・トイレ等の除菌をご使用状況に応じて定期的の実施します。
- 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。

- ①お子様のお通いの学校・幼稚園等が、新型コロナウイルスの影響で休校・休園・学級閉鎖になった場合、学校・学級・学年閉鎖問わず、全てのクラスが開校されるまではお休みください。
- ②お子様および近親者の方が濃厚接触者特定の為に自宅待機・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。
※既往歴等があり、どうしてもマスクの着用が困難な方はフェイスシールドの利用をお願いしております。
- 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お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頂きます。
- 家庭用マスク等(スポーツマスクや布マスク)の、呼吸がしやすいマスクも使用頂けます。

《当日の流れ》

《短期教室の流れ・フロア案内》

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。

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

《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	7/30(金)・31(土)	10:00~11:00	S1	2年~6年	5階
			S2	年中~1年	3階
		11:15~12:35	S3	1年~6年	5階
			S4	年少~年長	3階
		14:00~15:00	S5	年中~4年	3階
		14:00~15:10	S6	年長~5年 ※1	5階
		15:15~16:35	S7	年長	3階
4日	8/2(月)~5(木) 8/10(火)~13(金) 8/23(月)~26(木)	11:10~12:10	S9	1年~6年	5階
		10:00~11:00	S10	年長~6年	5階
			S11	1年~6年	5階
		11:15~12:05	S12	年少~年長	3階
		11:15~12:15	S13	年少~2年	5階
		13:30~14:50	S14	年長~6年	3階
			S15	2年~6年	5階
		15:05~16:05	S16	年中~1年	3階
			S17	1年~6年	5階
			S18	年中~4年	3階
		11:10~12:10	S19	年少~1年	5階
			S20	年少~1年	5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鈴町 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鈴町 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
京都市中京区常盤町 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鈴町 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

