

【四条本校】 ファイブM短期体操教室 受講案内

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。

《服装》

- ・体操服、またはそれに準ずるもの

《持ち物》 ※全コースマスク着用必須、上靴は不要(姿勢測定付体幹トレーニングコースのみ靴下着用必須)

- ・マスク、お茶やお水の入った水筒(なわとびコースのみお子様の身長にあったなわとび)

《入室・受付》 ※レッスンフロアは2ページ参照

- ・受付はレッスンフロアで行います。レッスンフロアはレッスン開始5分前より開場、受付開始となります。
- ・名前シールのお渡しで出席確認を行いますので、毎日名前シールを受け取り胸に貼り付けてください。

《更衣場所》

- ・なるべく体操服等にお着替えした状態で、レッスン開始5分前～開始時間までにお越しください。
- ・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ください。幼児の方は各フロアでお着替えください。短期期間中は、4階女子更衣室(ロッカー)はご利用いただけません。

《欠席連絡》 ※連絡はウェブのみ

- ・参加レッスン開始20分前までに下記、[短期教室欠席連絡フォーム](http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/27681/)にて、ご連絡ください。

<http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/27681/>

《振替・振替予約》 ※予約・キャンセルはウェブのみ

- ・参加レッスン開始20分前までの「欠席連絡」又は「振替予約」で、各コース四条本校の通常レッスンに1回振替可能です。レッスン開始20分前を過ぎての連絡、連絡なし欠席の場合は、振替をご利用いただけません。
- ・振替期限→参加コース最終日より1ヶ月以内(営業日に限る)
(例)8/1～4コースに参加の場合、振替期限は8/4～9/4
- ・振替予約は参加コース初日～振替日の前日18時まで予約可能、翌月の振替予約は前月25日から予約可能。
※9/5～11はテスト期間の為、振替予約不可
- ・下記、[短期教室振替予約ページ](https://www.five-m.com/event/1735.html)(ホームページ無料体験予約ページ内)より、ご予約ください。

<https://www.five-m.com/event/1735.html>

- ・振替時は、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分を振替される際、会員カードは通さないでください。(エラーとなります。)
- ・振替予約のキャンセルは、下記、[短期教室振替予約キャンセルフォーム](http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/27681/)にて、ご連絡ください。(1回のみ可能)

<http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/27681/>

《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**
※初日レッスン参加後より特典適応可能(入会枠確保後、24時間以内に入会申込フォームをご提出ください。)
※グループレッスンへの入会に限ります。(キャンセル待ち・プライベートレッスンへの入会除く。)

《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。※3ページ参照
コロナウイルス感染・感染疑い等で、レッスン参加基準を満たしていない場合はお休みください。(振替の特別措置対応あり)
- ・デジカメ・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ください。
- ・当クラブ専用の駐車場・駐輪場はございませんので、近隣の駐車場・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。
- ・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ください。

《短期教室申込キャンセル》

- ・申込コース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ありませんので予めご了承ください。
- ・申込み完了後(申込コース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) でお願います。

《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。

《レッスンプロア案内》

日数	日程	時間	コース		対象	レッスンプロア
2日	7/29(金)・7/30(土)	10:00~11:20	S1	毎日体操4種目(80分)	1年~6年	5階
			S2		年少~年長	3階
		11:35~12:35	S3	体育特訓(60分)	年中~6年	5階
		11:35~12:25	S4	はじめて体操(50分)	2才~年少	3階
1日	7/31(日)	13:25~14:15	S5	体カアップ!体操サーキット(50分)	年長~6年	5階
			S6	親子はじめて体操(50分)	1才~3才	3階
3日	7/29(金)~7/31(日)	14:30~15:20	S7	バク転(50分)	年長~6年	5階
			S8	なわとび基礎(50分)	年中~6年	3階
		15:35~16:45	S9	アクロバットチャレンジ(70分)	年長~6年	5階
			S10	小学校受験対策(70分)	年長	3階
4日	8/1(月)~4(木)	11:10~12:10	S11	体操4種目(60分)	年長~6年	5階
4日	8/9(火)~12(金)	10:00~11:00	S12	体操4種目(60分)	1年~6年	5階
			S13		年少~年長	3階
		11:15~12:05	S14	体操4種目(50分)	年少~2年	5階
			S15	逆上がり(50分)	年中~5年	3階
		13:45~14:55	S16	毎日体操4種目(70分)	1年~6年	5階
			S17		年中~1年	3階
15:10~16:00	S18	なわとび基礎(50分)	年中~6年	3階		
	S19	なわとび応用(50分)	年中~6年			
2日	8/9(火)・10(水)	15:10~16:20	S20	アクロバットチャレンジ(70分)	3年~中3	5階
	8/11(木)・12(金)		S21	かけっこ教室(70分)	年長~6年	
4日	8/22(月)~25(木)	13:00~14:00	S22	体操4種目(60分)	年少~4年	5階
1日	7/29(金)	19:15~20:15	J1	姿勢測定付!体幹トレーニング(60分)	2年~中3	6階
1日	8/11(木)	16:45~17:45	J2	姿勢測定付!体幹トレーニング(60分)	2年~中3	6階

受付・名前シールのお渡しはレッスンプロアにて行います。

《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・柵・靴箱・トイレ等の除菌・消毒をご使用状況に応じて定期的実施します。
- 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、保護者様へお願い

- ① お子様及び同居ご家族が新型コロナウイルス陽性になった場合は、連絡をお願いいたします。
- ② お子様および同居ご家族の方が新型コロナウイルス感染の疑いがある場合、学校・幼稚園等で陽性者が確認された場合は、下記レッスン参加基準表をご参照いただき、ご判断ください。
①②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、[短期教室欠席連絡フォーム](#)にてご連絡ください。(特別措置希望とご入力ください。) 休校・休園中(一部学級閉鎖含む)で、参加が「可」となっている場合でも、ご家庭の判断でお休みされる場合は特別措置対応とさせていただきます。

レッスン参加基準

本人、同居家族が下記の場合、レッスン参加は不可となります。

「感染(みなし陽性含む)」され、【行動制限】がある期間

「疫学調査中」及び「濃厚接触者・PCR検査対象」に該当し、【行動制限】がある期間

※詳細は下記基準表をご確認ください。

レッスン参加基準表

<https://www.five-m.com/img/sannkakijyun.pdf>

- ③ お子様および同居ご家族の方で、発熱・鼻水・咳等の風邪症状がある場合は、お休みをお願いします。
- ④ 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。
- ⑤ 入館時(レッスン中含む)、館内ではマスクの着用をお願いします。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
※はじめて体操(2才~年少)・親子はじめて体操(1才~3才)・姿勢測定付体幹トレーニングコース(2年~中3)のみ保護者様1名入室可能です。
- ⑧ 更衣室の密集を避ける為、可能な限りご自宅に着替えを済ませてお越しくください。ご利用の際は速やかにお着替えを済ませていただきます様お願いします。
- ⑨ レッスン時、お子様同士の距離を一定に保つようお願いします。

《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、室内温度調節を行います。
- 各校、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。
- 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。

《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
京都市下京区四條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條](#) 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** [サイクルパーク四條炭之座町](#) 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

