

【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》

・お茶かお水のいった水筒（なわとびコースのみお子様の身長にあったなわとび）・マスク(必要な方)
※上靴は不要

《入室・受付》

・受付は**レッスンフロア**で行います。※レッスンフロアは2ページ参照
・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。体操服等にお着替えした状態でお越しください。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》

・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、**欠席連絡フォーム**にて、ご連絡ください。

★2023年春休み短期体操教室**欠席連絡フォーム**↓

<http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/37861/>

《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、**四条本校の通常レッスン**に振替可能です。
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。

●振替可能期間 → **2023/4/4(火)~4/28(金)** (営業日に限る)

※2023/4/6(木)・7(金)コースに参加の方のみ、振替可能期間は4/7(金)~4/28(金)となります。

●振替回数 → **各コース1回**

下記、**振替予約ページ**より、ご予約ください。

★**振替予約ページ**(2023年春休み短期体操教室)→ <https://www.five-m.com/event/1748.html>

※振替予約は2023/3/25(土)~振替日の前日18時まで予約可能です。

※新型コロナウイルス・インフルエンザで欠席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。

対象の方はレッスン開始20分前までに**欠席連絡フォーム**(《欠席連絡》参照)と、欠席日より1週間以内に下記、**短期教室特別措置申請フォーム**をご提出ください。

★**短期教室特別措置申請フォーム**→ <https://forms.gle/jwzDmZdKyZ62nTn47>

・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、**振替予約キャンセルフォーム**にて、ご連絡ください。(1回のみ可能)

★2023年春休み短期体操教室**振替予約キャンセルフォーム**↓

<http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/40601/>

《申込キャンセル》

・**申込コース開始日の1週間前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、予めご了承ください。

・申込み完了後(**申込コース開始日1週間前の12:00迄**)にお客様都合でのキャンセル、対象学年・参加基準等の間違いによるキャンセルの場合は、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。

《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用可能(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。)

※こども器械体操コース、ジュニア姿勢・体幹トレーニングコースの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**」を必ずご一読の上、ご参加ください。 ※3ページ参照

・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。 ※**近隣の駐輪場・駐車場は4ページ参照**

《個人情報取扱い》

- ・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きさせていただきます。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。予めご了承ください。

《レッスンプロア案内》

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。
 レッスンフロアへは、レッスン開始 5 分前よりお入りいただけます。

日数	日程	時間	コース		対象	レッスンプロア
2日	3/23(木)・24(金)	10:00~10:45	S1	親子はじめて体操(45分)※1	1才児	3階
		11:05~11:50	S2	はじめて体操(45分)※2	新2才児~新年少	
		16:00~17:00	S3	姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	新2年~新中3	6階
3日	3/23(木)~25(土)	13:30~14:40	S4	毎日体操4種目(70分)	新1年~新6年	5階
			S5		新年少~新年長	3階
		14:55~16:15	S6	毎日体操4種目(80分)	新1年~新6年	5階
			S7		新年中~新1年	3階
		16:30~17:20	S8	側転・倒立(50分)	新年中~新6年	5階
			S9	なわとび基礎(50分)	新年長~新6年	3階
16:30~17:30	S10	体育特訓(60分)	新年長~新5年	5階		
4日	3/28(火)~31(金)	10:00~11:00	S11	体操4種目(60分)	新1年~新6年	5階
			S12		新年中~新1年	3階
		11:15~12:05	S13	体操4種目(50分)	新1年~新6年	5階
			S14		新年少~新年長	3階
		13:30~14:40	S15	毎日体操4種目(70分)	新1年~新6年	5階
			S16		新年中~新1年	3階
		14:55~15:45	S17	バク転(50分)	新2年~新6年	5階
			S18	なわとび基礎(50分)	新年長~新6年	3階
			S19	なわとび応用(50分)※3		
2日	4/6(木)・7(金)	13:00~14:20	S20	毎日体操4種目(80分)	新年中~新5年	5階

《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・靴箱・トイレ等の除菌・消毒をご使用状況に応じて定期的に行います。
- 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いたします。
- ②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。
※S1 親子はじめて体操、S2 はじめて体操、S3 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニングコースのみ保護者様1名入室可能です。
- ③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。
※S1 親子はじめて体操コースのお子様のみマスク着用は任意となります。
→3/13 改正 全コースマスク着用は任意とさせていただきます。
- ④参加者および同居ご家族の方が新型コロナウイルス陽性・感染疑い、発熱・鼻水・咳等の症状がある場合はお休みしてください。
 - (1)同居ご家族に新型コロナウイルス陽性者がいる場合
陽性者の療養期間が終了するまでは、本人または同居ご家族の方もお休みください。
参加者に行動制限が無い場合でも、同居ご家族に行動制限(新型コロナウイルス陽性の場合)がある場合はお休みしてください。
 - (2)同居ご家族に陽性者がいない場合
ご家族に行動制限がある場合でも、参加者に行動制限がなければご参加いただけます。

※短期教室をお休みされた分の振替は通常【レッスン開始20分前までに要連絡・4/28までに1回のみ】となりますが、新型コロナウイルス・インフルエンザ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。対象の方はレッスン開始20分前までに下記 [欠席連絡フォーム](#) と欠席日より1週間以内に下記 [短期教室特別措置申請フォーム](#) をご提出ください。

★2023年春休み短期体操教室欠席連絡フォーム↓

<http://buscatch.net/scm/five-m/application/index/37861/>

★短期教室特別措置申請フォーム↓

<https://forms.gle/jwzDmZdKyZ62nTn47>

- ⑤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。
- ⑥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。

《近隣駐輪場のご案内》

2023.1月時点



- 1** [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
- 2** [くるっとパーク京都経済センター駐輪場](#) 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120台 利用料金 入庫から30分以内無料 24時間以内200円
- 3** [COCON KARASUMA 駐輪場](#) 徒歩3分 075-352-3800
京都市下京区烏丸通四條下る水銀屋町620番
8:00~23:00 台数 90台 利用料金入庫から30分以内無料以降60分毎100円 昼間上限500円
- 4** [ラクエ四條烏丸\(アーバンネット四條烏丸ビル駐輪場\)](#) 徒歩3分 075-221-7375
京都市下京区四條通室町東入函谷鉾町101
8:00~22:00 台数 84台 料金 1時間ごとに100円
- 5** [くるっ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 利用料金 入庫から24時間毎200円
- 6** [リノパーキング綾小路高倉](#) 徒歩8分 050-3101-4743 京都市下京区神明町241-2
24時間営業 36台 利用料金入庫後8時間最大150円 24時間最大200円
- 7** [エコステーション21東洞院地下駐輪場](#) 徒歩6分 0120-923-521
京都市中京区阪東屋町652
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~4時間150円、以降4時間毎50円
- 8** [エコステーション21綾小路自転車駐輪場](#) 徒歩6分 0120-923-521
京都市下京区四條高倉西入立売西町79番地
9:30~21:00 台数118台 駐輪後最初の180分無料利用料金3時間超~12時間150円、以降4時間毎50円
- 9** [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
9:45~22:00 台数 94台 駐輪後最初の180分無料利用料金3時間超~4時間150円、以降4時間毎50円

駐輪場 Googleマップ



《近隣駐車場ののご案内》

駐車場 Googleマップ

