

教室参加の皆様へ

ご参加される皆様がより安心して教室に参加していただくため、感染防止策の強化等を実施して参ります。教室のご参加に関しては「密閉」「密集」「密接」の3つの密が重ならないように注意を払うとともに、手洗い・うがいの徹底やマスクの着用のほか、ソーシャルディスタンスに配慮した対策を進めてまいります。

◆下記症状がある方や該当する点がある方はご参加をお控えください。

- ・発熱（37.5度以上）がある方
- ・体調がすぐれない方
- ・濃厚接触者に該当する方



◆次の疾病や服薬中の方は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化のリスクが高いため極力ご利用はお控え下さい。

- ・糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

参加時のお願い

- マスクは必ず着用でご入館ください。
- 教室参加時に検温をしていただきます。発熱（37.5度以上）や風邪の症状、体調不良の場合は参加を控えていただきます。
- レッスン前、レッスン後は必ず手指の消毒をお願いします。
- 更衣室の利用は極力避けていただくようお願いいたします。万が一利用される場合は、利用者同士の距離（間隔）にご配慮いただき、会話はお控えください。会話をする場合はマスクを着用いただきできる限り、速やかに退出をお願いします。
- くしゃみや咳がでるときは、ティッシュなどで鼻と口を覆うなど、咳エチケットをお願い致します。
- ◆密閉（むんむん）の回避（換気の強化）
 - ・窓の開放や換気扇を回し、換気します。
- ◆密集（ぎゅうぎゅう）の回避
 - ・参加者同士両手を広げてぶつからない程度の間隔を確保してください。
- ◆密接（がやがや）の回避（近距離での会話・発声等の回避）
 - ・運動中以外のレッスン前後は必ずマスクを着用していただきます。
 - ・レッスン中の掛け声などの大きな声の発声や、ハイタッチ、握手などの接触は避けてください。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや