

プログラム参加にあたり

- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。

ホットプログラムについて

- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml 以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45 分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後 2 時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ レッスン終了後は、1 時間半以上開けてからのお食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

プールプログラムについて

- ◆ 定員 36 名(スイムテクニカルレッスン 定員 12 名)
 - ◆ 12 名以上 2 コース 24 名以上 3 コース使用します
 - ◆ レッスン開始 5 分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
 - ◆ 泳法レッスンではスイムキャップとゴーグルが必要となります。
 - ◆ 泳法レッスンではお化粧品は落としてご参加ください。
 - ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止となります。
 - ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願い致します。
 - ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力ください。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。