

健康体操教室ハローフレンズ イノア 開館についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月5日から教室の休講を続けてきましたが、処々の現状を鑑み3月21日(土)より変則的ではありますが開館することとしました。様々な意見があることは承知ですが、長年健康体操を継続されてきた各会員の皆さまに運動の場を提供することの重要性を感じております。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため最大の注意と努力を払い、皆さまのご協力を得ながら、まず一步を踏み出してみようと思います。今後とも皆さまのご理解、ご協力のほどよろしく願いいたします。

1. 時間割について

臨時の対応として、**3月、4月は変則時間割**を組みます。何日、何曜日に何時から何のレッスンを
行うかは、**別紙特別時間割をご参照**の上、お間違いの無いようにお越しく下さい。

時間割変更の理由は以下の通りです。

- ①レッスンとレッスンの合間を必ず30分以上空けて、できるだけ多くの人と一緒にしないようにするため。
- ②1レッスンに大勢の人が集まり過ぎた時は、ブンブンハウスも利用して、人数を分割してレッスンを
行う事ができるようにするため。
- ③2週間以上運動が途絶えた中高年者には、急に激しく、たくさん動かないように、全員に基本的な身体づくりから行ってもらうため。

2. 受講方法について(レッスンに参加する方へのお願い)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のような手順で各レッスンを受講していただきます。

- ①**家で体温を測ってからご来館ください。体温が37度を超える場合はレッスンを
受講できません。**
- ②レッスンのために**来館したら、先ず更衣室で手を洗ってください。**その際、必ず各自で
自分専用の手拭きタオルを持参してください。
- ③手洗い終了後、**受付(問診票に体温と体調を記入)**していただきます。問題が無ければ、
レッスン場所に移動してください。**受付は、各レッスン毎、その都度**行っていただきます。

《受講に関わるお願い》

- ①**ブンブンハウスで運動をする方も、先ず更衣室で手を洗い、受付をしてください。**
- ②子どもクラスに付き添いの**保護者の方も、子どもさんと同様に手洗いと受付**をお願いします。保護者の体操が無い日に、子供クラスを見学される場合も同様です。
- ③一般会員の方がいつものように**カードを出す事はありません。**問診票の記入をもって、出席(ポイント利用)とします。
- ④**各自、ヨガマットや厚手のバスタオルなどをご用意ください。**普段、敷物やストレッチマットがわりに使っていた**お風呂マットは使用できません。**敷物、タオル等の貸し出しも行いません。
- ⑤子どもクラスは基本的に外で行います。駐車場および芝生広場で運動しますので、**運動靴**で来て
ください。エアトラックを外に出す予定です。エアトラックでの運動の際は裸足になります。
雨天の場合は休講します。携帯会員メールとホームページにてレッスンの有無をお知らせします。

- ⑥来館中、レッスン中には**周りの人と距離を置く**ようにご注意ください。また、手の届く範囲で向かい合う事の無いようにして下さい。
- ⑦**花粉症などで咳、くしゃみの出る方は**、来館中(運動中を含む)、**必ずマスクを着用**してください。
咳、くしゃみの無い方のマスク着用は任意とし、各自の判断にお任せします。
- ⑧普段以上にこまめな水分補給またはうがいをお願いします。**レッスンの途中でも自由に抜けて、のどを潤し、様々な菌の排出**を心がけてください。

たくさんのお願いをすることとなり大変心苦しいのですが、開館して運動するためにはやむを得ないと思っています。皆さまのご協力をお願いいたします。

3. ハローフレンズ イノアの感染拡大防止の取り組み

- ①毎朝の念入りな掃除と共に、朝、昼、夕方のレッスンの合間に、**多数の方が触るところをアルコールで消毒**します。各ドア、洗面所付近、便座、鉄棒など
- ②朝から一日の終了まで、すべての開口部分を開け放し、**密閉空間ではない状態**にします。
必要があれば開け放したまま暖房を使います。
- ③子ども及び親子クラスで**エアトラック**を使用するときは、直前に**アルコール消毒**を行います。
- ④レッスンの**受付者**(問診票記入に立ち会うスタッフ)は、必ず**マスクを着用**します。
- ⑤スタッフは、**レッスン毎に手洗い**をします。
- ⑥スタッフは**普段の体調管理**に気を付け、体調不良又はその兆しが少しでもある場合も含めて出勤しません。

4. 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う

3月休館時のレッスンの補填について

通常、ハローフレンズ イノアの規定では(入会時にお渡ししている書面に記述)、**警報や悪天候、天災などの為にできなかったレッスンの補填はありません**となっています。今回の休講は、これに当てはまると思いますが、**2週間の長きに渡ったこと、同好会などは4月も行われな可能性があり、いつもよりさらに運動回数が減るのではないかと**思われることを考慮し、**3月の休館中に本来なら開講できたであろうレッスンの回数分の受講券を配付**します。**コース・講座の方についても同様**の対応です。
特別なクラス(=リーダークラス、エアトラック講座、大人のGボール講座、リハビリクラス)以外ならどこでも**受講可能な受講券**です。特に普段受けたことのないクラスや講座もこの機会に是非お試しください。と思えます。**受講券の利用期限は2021年2月末**とします。

この受講券で、一般会員の方が講座を受けたり、講座会員の方が一般クラスを受けることができます。
子どもクラス、親子クラスに関して、**3月中は登録しているクラスに関係なくどのクラスも受講可能です**。普段、親子クラスを受講しているお子さんが「子ども」に参加することも可能ですし、普段、子どもクラスを受講しているお子さんと保護者の方が「親子」に参加することもできます。保護者の方が一般のクラスを受講することも可能です。

5. 4月分の会費納入について

通常は前月25日までに会費を納入いただくようお願いしていますが、今の状況下では4月に入ってからしかイノアに来ない方もいらっしゃると思います。4月分に限り、**できるだけ早めの納入をお願い**するということで、3月25日を納入期限としません。

また、4月についてもコロナウイルスが心配、又は家族に止められているなど**新型コロナウイルスに関わる理由で1ヶ月間イノアには来ないという方には特別に休会措置**をとります。4月4日(土)までにお申し出ください。それ以後のお申し出には対応できませんのでご了承ください。

コース・講座の方で、5月からの2020年度第1クールには申し込まない、かつ4月もコロナウイルスが理由でイノアには来ないという方(つまり、**今後イノアには来ないという方**)には、**休講した分の返金**をします。4月4日までに**ご一報**ください。5月からのクールに申込み、**イノアの体操を継続される方**については、**一般会員と同じ休講分の受講券という対応**になります。

以上、3月21日からのレッスン再開に伴うお知らせと、会員の方へのお願いです。たくさんのお願いを皆さまにすることとなり申し訳ありませんが、最大の策を講じてのレッスン再開です。何卒ご理解、ご協力をお願いいたします。

今後、急な事態の変化や様々な事情により、これらの事が全うできなくなることもあるやもしれません。ホームページにお知らせを載せますが、できるだけ携帯会員に登録していただき、いち早く情報をお受け取り頂けたらと思います。この点につきましても、ご協力をお願いいたします。

健康体操教室ハローフレンズ イノア
代表 伊藤 あつこ

携帯会員登録方法

下記のアドレスにメールでお申し込みください。

件名に [登録希望] とご記入ください。

本文に [お名前] と [所属内容 (例：一般会員、〇〇講座、△△コース、◇◇同好会など)] を記入してください。

アドレス hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp