

1、スタジオ換気

クラスの前後30分は窓を全開にして換気を行います。寒くないように羽織れるものをご準備ください。クラス中は2か所の窓を開けて調整し、空調を調整しながら通気を確保します。

2、除菌対策

ドアのぶやボールペンなど多くの方が直接触れるものはクラスごとに次亜塩素酸消毒剤にて除菌消毒しております。

3、インストラクター

担当インストラクターはクラス前に検温を行い体調管理を徹底します。飛沫感染予防のためクラスはマスク着用で実施します。

4、クラス人数制限

1クラスの最大人数を5名とし、横並び1列、隣との距離は2mとなるようにマットの位置は決まった場所にセットして下さい。

5、検温記録

クラスに参加される方は検温をお願いいたします。入室前にインストラクターが非接触型体温計で測定します。

37.0度以上の方はクラス参加をお断りいたします。

6、アジャストについて

クラス中のアジャストやシャヴァーサナのつぼ押しについてはインストラクターはその都度除菌スプレーで手指消毒を実施します。

直接触れらることに抵抗がある方にはアジャストもつぼ押しも一切行いません。その場合はヨガブロックの置き方にてインストラクターにわかるようサインを送っていただきますのでクラスで説明いたします。

7、プロップ類について

使用したヨガマットやプロップ類はクラス後、インストラクターが除菌消毒を施してから戻しますのでそのまま結構です。

ブランケット使用の際はタオルを間に敷いて直接肌が触れないようにご協力いただきますようお願いいたします。

8、参加者へのお願い

- ・スタジオ入り口に消毒スプレーを設置しております。必ず手指消毒を行ってから入店して下さい。
- ・入店後、スタジオに入る前に必ず手洗い・うがいをお願いいたします。
- ・発熱、咳、倦怠感などの風邪症状がある方はクラス参加を控えますようお願いいたします。
- ・クラスの前後は窓を全開にして換気を行うためには羽織れるものをご用意してご自身で調整していただきますようお願いいたします。
- ・マットやプロップ類は消毒済みのものを使用していただきますが、ブランケットは毎回洗うことができないため布用の除菌スプレーで対応しております。汗拭きタオルの他にもう一枚スポーツタオルをご用意いただき、ブランケット使用時は直接肌が触れないようにご協力ください。

安全にクラス開催、安心してクラス参加

その為の徹底した対策を施して今後のクラスを継続させていただきますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

感染予防対策については随時見直しを行います。その都度、追加及び解除を実施します。