



## マタニティピラティスを受講される皆様へ

この度は、清水テルサフィットネス マタニティピラティスにお申込みいただき誠にありがとうございます。注意事項を下記の通りご案内いたします。

### ●当日の受付について

体調チェック開始 20 分前（12：20）から 4 階フィットネスにて受付を開始いたします。テルサフィットネスのご利用が初めての方は、利用登録カードを作成し、施設のご案内をいたしますので、余裕をもってお越しください。

受付時、検温、同意書 2 枚の提出、お支払いをお願いいたします。

お着替えのためにロッカーをご使用いただけますが、感染症対策として、共用物を使用せず滞在時間を短縮するよう、運動できる服装でお越しいただけますとスムーズです。

### ●レッスンをキャンセルされる場合

テルサフィットネスに必ずご連絡ください。054-355-3113（フィットネス直通）

### ●受付～レッスン～退館までの流れ

4 階にて入場の受付をします。3 階ロッカールームに移動し、着替え・準備をします。レッスンをを行うリラクゼーションルームに移動し、助産師の体調チェック・レッスンを受講します。帰りのお支度後 4 階に移動し、退場の受付をします。

万一、レッスン中に出産の兆候がありましたら、助産師の指示のもとトレーナーと共にタクシーで病院へ向かいます。入場受付の際、かかりつけ医とご家族のご連絡先を教えてください。

### ●駐車場について

マタニティピラティス、すいすいマタニティなど有料レッスン参加者に限り、清水柳橋駐車場、清水千歳橋駐車場は 1 時間 50 円の割引ができます。駐車券を受付スタッフにご提示ください。

以上、ご理解の程お願い申し上げます。

ご不明な点は、お気軽にスタッフにお尋ねください。

清水テルサフィットネス

054-355-3113

