

# 駒沢トレーニングルーム スタジオプログラム

CHECK

## 参加方法

- スタジオプログラムの参加には**整理券**が必要です。
- 各スタジオプログラムの**開始30分前**からトレーニングルーム入口で整理券を配布します。
- 各スタジオプログラム開始30分前以降に入場券購入後、整理券を受け取ってください。  
※整理券配布前にご入場した方への整理券配布は、スタジオプログラム入場待機の方への配布後となります。
- スタジオプログラム参加ご希望の方は  
**入口での検温時にスタッフにお申し出下さい。**
- 各プログラムの定員は**30名**です。  
※トレーニングルームの入場制限により、各プログラムの定員に達していない場合でもご参加いただけない場合がございます。



CHECK

## 利用制限

- 運動強度により一部プログラムを中止又は内容を変更しています。
- スタジオプログラム参加中も**マスクの着用**にご協力ください。息苦しさを感じた時は休憩する等、ご自身で体調管理をお願いいたします。
- スタジオ床の印を目安に**間隔を保って**いただきますようお願いいたします。
- インストラクターとの長時間の会話やハイタッチ、レッスン中の掛け声はお控え下さい。
- マットを使用した際は、拭き取り用タオルによるアルコール消毒をお願いいたします。
- レッスン前後または移動の際は、集団化による「三つの密（密閉、密集、密接）」を避けていただきますようお願いいたします。
- その他インストラクターからの案内や説明事項をお守りください。

