

## 安全のためのガイドライン・受講規約

- ・ 疾病中の方、負傷中の方、妊娠・産褥期中の方は  
主治医の承諾を得てからご参加ください。
- ・ 上記の方は、お申し込み時に必ず申告してください。
- ・ 通院中ではない方も、高血圧・低血圧・動脈硬化・骨粗  
鬆症・疼痛・慢性疲労・アレルギー・めまい等がある  
場合は、レッスン前にお知らせください。
- ・ レッスン前は、満腹を避け、食後2時間は空けましょう。
- ・ 近年は香害に苦しむ方が増えています。  
(香害：化粧品、香水、合成洗剤、柔軟仕上げ剤などに  
含まれる合成香料(化学物質)による健康被害)  
特にグループレッスンではできるだけ香りの強いもの  
を控えていただけますようお願いいたします。
- ・ 腕時計、大きなアクセサリーは外して行いましょう。
- ・ 冷えやすい方は、靴下、レッグウォーマー、ショール  
などを準備しましょう。
- ・ 痛みや不快感を感じる動きはやらなくてOK!  
不調を感じたら途中でも中断し、楽な姿勢になって  
インストラクターに状態をお知らせください。
- ・ レッスン後は、好転反応が出る場合があります。  
(筋肉痛・疲労感・眠気など)  
水分補給と休息を十分にとってください。  
改善しない場合はご相談ください。

## キャンセルポリシー

前日18時までキャンセルは可能です。  
当日の直前キャンセル、無断欠席の場合  
料金の100%をいただきます。

ただし、やむを得ない理由、体調不良の場合は  
キャンセル料はいただきません。

その際は、当日朝7時までにはお知らせください。  
キャンセル待ちの方がいらっしゃる場合があります。

みなさまに心地よく通っていただくために  
ご協力をよろしくお願いいたします。