

3 B 体操会員の皆さまへ

お 願 い

新しい生活様式に則った3 B 体操教室について

- ① ご自宅で体温を測って頂き、体調が良くない場合(発熱・咳・咽頭痛などがある場合)は参加をご遠慮ください。
- ② ご家族の了解のもと、ご参加をお願いします。
- ③ 教室開始前に検温をさせていただきます。ご自分の平熱をよく知って頂き、平熱より高い場合は参加を控えて頂きたいと思えます。
- ④ 教室開始前と終了後に、手洗いおよびアルコール等により手指の消毒をお願いします。
- ⑤ レッスン中はマスクの着用をお願いします。
- ⑥ 会員さんとの間隔を2メートル以上とって、前後が重ならない位置をお取りください。
- ⑦ 当面は、60分以内の時間短縮で行わせて頂きます(マスク着用での長時間の運動は避けた方がよいと思われるためです)。
- ⑧ 用具は、ご自分の物をお使いください。貸出しは行いません。
- ⑨ 大きな声での会話は控えて頂くようお願いいたします。
- ⑩ 当面の間、教室終了後は速やかにご帰宅頂きたいと思えます。

以上、ご理解、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

2020年8月

公益社団法人日本3 B 体操協会
代表理事 北條 登貴子