



マタニティFIT オンライン

ご注意・お願い



1◆ご用意

- ◇ Zoom アプリを利用できるインターネット環境、カメラ機能付きのパソコン/タブレット/スマートフォン
通信料金等は全て受講者様ご負担となります。
- ◇ 安全に運動できる十分な空間・運動しやすい服装（水分、タオルは自由）

2◆主催者ここふいっと とのご連絡

- ◇ 通常のご連絡は [LINE 公式アカウント/メール/コエテコカレッジメッセージ] で行います。(24hOK)
- ◇ 欠席・遅刻のご連絡は必須ではなく、事後連絡で結構です。

3◆レッスン時のご注意

- ◇ お申込みのお名前でご本人がご参加いただき、Zoom のビデオ機能をオンにし、床座位で全身が映るように調整をお願いします。
- ◇ レッソンの途中からご参加の方は、各時間の数分前頃より入室確認させていただきます。途中退室される場合は zoom チャットなどのメッセージを残していただくか、直接お声がけください。
- ◇ 接続が途切れた場合はそのつど再入室をお願いします。主催者側のトラブル等でレッスン中断となる場合は振替開催についてご案内します。
- ◇ エクササイズ種目は毎回各プログラムともほぼ同じで、一部バリエーションを変えながら進めます。

4◆禁止事項

- ◇ 録画、撮影、録音の一切を禁止します。
ここふいっとが撮影し、内容を加工した上でホームページ等へ掲載する場合があります。

5◆キャンセル・中止に関すること

- ◇ 原則として購入完了後のキャンセルや返金はありませんが、特別な事情があると判断した場合、キャンセル及び返金を行うことがあります。(コエテコカレッジキャンセルポリシーより一部引用)
- ◇ 欠席回のみ振替はありません。期間中一度も参加されなかった場合、ご希望により「おやすみ応援チケット」(期間・対象レッスン条件あり 1回ご参加/550円税込)を販売します(単発開催も同様)。
- ◇ 重大また深刻な事由などにより開催中止となった場合は返金できないことがあります。

6◆マタニティFIT 参加同意(オンライン) お申込み時にご同意いただく内容です。

「私は、ここふいっと主催のマタニティ FIT が効果的で安全なプログラムであることを理解し、自己責任において自身の健康状態に留意しレッスンに参加することに同意します。現在の健康状態については申込みフォームに回答の通り相違ありません。」

運動参加にあたりご理解いただくこと

- ・ お腹の張りや胎動に問題がないこと
- ・ 当日に体調不良がある場合は運動参加を控えること (ご見学 OK)
- ・ レッスン中に症状がみられる場合は中止をおすすめする場合があります
- ・ 一般的に運動に関係なく流産率は 10~15%の確率で起こると言われること。

7◆個人情報

- ◇ 受講者様からいただく個人情報は、レッスンに関わる連絡、参加同意に利用することを目的としており、ご本人の承諾なく他の目的には利用いたしません。また、一定期間後に破棄させていただきます。





マタニティFIT

ご注意・お願い

対面



1◆ご用意

- ◇ 動きやすい服装（室内履き、水分、タオルは自由）※シューズ不要、施設スリッパあり

2◆主催者ここふいっとのご連絡

- ◇ 通常のご連絡は [LINE 公式アカウント/メール/コエテコカレッジメッセージ] で行います。(24hOK)
- ◇ 欠席・遅刻のご連絡は必須ではなく、事後連絡で結構です。

3◆レッスン時のご注意

- ◇ レッソンの途中から、また途中までの参加は可能です。
- ◇ エクササイズ種目は毎回各プログラムともほぼ同じで、一部バリエーションを変えながら進めます。

4◆駐車場・施設利用

※ここでの「フロア」とはレッスンで使用する室内を指しています。

- ◇ 会場施設敷の駐車場をご利用いただけます。事故・盗難などのトラブルについては一切責任を負いかねます。
- ◇ フロアでの食事（レッスン中は除く）、休憩はOKです。施設1階に自動販売機、休憩スペースがあります。
- ◇ 施設1階に更衣室・ロッカー、シャワーが備えられています。ロッカー…硬貨が戻るタイプ シャワー…1回100円
- ◇ ゴミはお持ち帰りください。

5◆禁止事項

- ◇ フロアでの撮影、録音（個人的、レッスン時間外を含む）。
ここふいっとが撮影し、内容を加工した上でホームページ等に掲載する場合があります。撮影リクエスト歓迎です。
- ◇ レッスン中のおもちゃなど レッスン中はお荷物にしまっておいてください。
- ◇ 運動中の抱っこひも・おんぶ

6◆キャンセル・中止に関すること

- ◇ 原則として購入完了後のキャンセルや返金はありませんが、特別な事情があると判断した場合、キャンセル及び返金を行うことがあります。(コエテコカレッジキャンセルポリシーより一部引用)
- ◇ ここふいっとより、期間中一度も参加されなかった場合、「おやすみ応援チケット」(期限など条件付きで対象レッスン1回ご参加/550円税込)を販売します(単発開催も同様)。欠席回のみ振替はありません。
- ◇ 重大また深刻な事由などにより開催中止となった場合は返金できないことがあります。

7◆マタニティFIT 参加同意(対面) お申込み時にご同意いただく内容です。

「私は、ここふいっと主催のマタニティ FIT が効果的で安全なプログラムであることを理解し、自己責任において自身の健康状態に留意しレッスンに参加することに同意します。現在の健康状態については申込みフォームに回答の通り相違ありません。(お子さま連れの場合) 会場内での子どもの行動に注意し責任を負います。」

運動参加にあたりご理解いただくこと

- ・お腹の張りや胎動に問題がないこと
- ・当日に体調不良がある場合は運動参加を控えること (ご見学 OK)
- ・レッスン中に症状がみられる場合は中止をおすすめする場合があります
- ・一般的に運動に関係なく流産率は10~15%の確率で起こると言われること。

8◆個人情報

- ◇ 受講者様からいただく個人情報は、レッスンに関わる連絡、参加同意に利用することを目的としており、ご本人の承諾なく他の目的には利用いたしません。また、一定期間後に破棄させていただきます。

COCOFIT

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit/index.html>

 メール cocofit@kyf.biglobe.ne.jp
