

# 今までより、少しご不便をおかけするかもしれません

でも、大切なお子様やスタッフの安全と安心を守るためには、どうしても必要なスタイル(ルール)があります。  
新しいヘミングのスタイルで、お子様の楽しい時間をお約束しますので、  
保護者様には、どうぞご理解・ご協力をお願いいたします!!



## 安全と安心を徹底した new ヘミング スタイル

- 1** スタッフのマスク着用ならびに体調管理を徹底して行っています。
- 2** 入館時、お子様、保護者様ともにマスクの着用をお願いいたします。(必須) (スイミングレッスン参加時を除く)
- 3** ご自宅で検温ならびに体調チェックをしてからご来館いただきます。  
(初回時は入館時に入口で検温し、2回目以降は体調チェックシートをご持参いただきます。)
- 4** お客様にご利用いただく各エリア随所に、消毒液を設置しています。(20箇所以上)
- 5** ロッカー内や不特定多数が触れる部位の消毒・掃除を定期的に行います。
- 6** ソーシャルディスタンス  
入館時や移動時は、距離を保ってご案内いたします。
- 7** お手続きは、飛沫防止用アクリルパーテーションを使用してお案内いたします。
- 8** スタッフはスイミングレッスン時、プール専用マスクを着用いたします。
- 9** 館内のあらゆるスペースにおいて換気を徹底して行っています。
- 10** 更衣室、プールエリアの密集を避けるために、レッスン開始ならびに終了時間の調整を行っています。
- 11** ロッカー内は、密集を避けるために時間差でご案内しています。
- 12** ギャラリー・ラウンジ等は、ソーシャルディスタンスを保ってご利用いただけます。

当面の間、次の方の入場はお断りさせていただいております。

- 風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5℃以上の熱がある方または平熱より1℃以上高い方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部不快感のある方
- 味覚・嗅覚に少しでも違和感がある方
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方
- 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方
- 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方



フィットネス&スパ  
**ヘミング伏見**

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

<http://www.heming.co.jp/fushimi/>

ヘミング伏見 | 検索



スマートフォン用HPはこちらのQRコードからご覧いただけます

0120-466-683

無料 駐車場・バイク 駐輪場完備

施設前の車の駐車は大変危険です。指定の駐車場に停めて、お越し下さい。

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

産前・産後の  
お母様へ

☆☆ キッズとマミーの  
素敵な火曜日

## マタニティヨガ 産後フィットネス 1日体験



妊娠中の方は  
こちら!

### マタニティヨガ

対象：妊娠13週位～分娩直前の妊婦様

日程	8月の毎週火曜日の中から、ご希望の1日をお選びください!	料金	1,000 <small>(税別)</small> 円
時間	10:30~11:30 (60分間)	定員	各回 2名様限定!

※初回レッスン時に「妊娠経過証明書」「同意書」をご準備ください。(ホームページからダウンロードできます)

マタニティヨガは妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すプログラムです。ヨガに大切なのが呼吸(ブリージング)です。呼吸に合わせて大きなお腹でも気持ちよく出来るポーズばかりなので、ヨガ初心者の方でもお腹の赤ちゃんと一緒に楽しんでいただけます。

産後の方は  
こちら!

### 産後フィットネス

対象：産後1ヶ月以降のお母様

日程	8月の毎週火曜日の中から、ご希望の1日をお選びください!	料金	1,000 <small>(税別)</small> 円
時間	12:30~13:30 (60分間)	定員	各回 2名様限定!

※体調等による日程変更はいつでも可能です。お気軽にご相談ください。  
※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申込みください。

産後の体型の崩れをなんとかしたい!と思うのは産後のママ共通の思い。体に関する女性の悩みアンケートを見ると、最も多い悩みは体力の低下と体型の崩れです。産後の体の特徴に合わせたエクササイズで、お子様のためにも妊娠前よりキレイで元気な体を目指しましょう。



日本マタニティ  
フィットネス協会  
登録施設

レッスン前や  
レッスン中、終了後も  
助産師が常駐で安心!  
  
チケット制だから、  
体調に応じて無理なく  
参加できます!!

お母様が安心して  
レッスンを受けて  
いただけるよう、  
お子様連れの方は  
スタジオ内でお子様と  
ご一緒できます。  
(お子様の安全のために  
スタッフが常駐いたします)

日本マタニティ  
フィットネス協会公認の  
女性インストラクターが  
担当します!

お電話にて予約後、参加費を添えて  
フロントにてお申し込みください。

1日体験から本科コースにご入会いただけますと、  
素敵な入会特典がございます。

