

親子プログラム ～ 親子体操（フリー・単回）～

【プログラムの流れ】

家を出るとき（持ち物チェック）

- 1) 動きやすい服装、水筒
※裸足で行うので靴は要りません。
- 2) 持ち物には必ず名前をはっきりお書きください。
- 3) 風邪や疲労などで体調がよくない時は無理をせずにお休みください。

ロビーで待機

- 1) クラス開始 15 分前までに 3 階ロビーに集合してください。

体育館へ

- 1) 靴は下駄箱に入れ、更衣室を通り 4 階体育館に移動します。
- 2) 荷物を全て4階体育館に持っていきマットにおいでください。
- 4) 名前シールが置いてありますのでお子さまのお名前を記入しお子さまのお腹か背中あたりに貼ってください。
- 5) 遅刻をした場合はそのまま 4 階体育館にお越しください

クラス開始～終了

体育館集合→準備体操→体操①→体操②→サーキット（トランポリン等）→あいさつ→解散

※体育館やロッカーではお子さまから目を離さないようにしましょう。

【その他】

- ・お荷物には、ひらがなではっきり氏名（フルネーム）をお書きください。
- ・おむつは専用のゴミ箱に捨ててください。
- ・ドレッサー、成人用更衣室にお子さまを連れて入ることはできません。行く際はスタッフにお子さまを預けてからご利用ください。
- ・原則としてカメラやビデオでの撮影はできません。ご注意ください。
- ・ベビーカーはたたんで3階ロビーにあるベビーカー置場に置いてください。
- ・妊娠中の方でも医師の許可があれば参加可能ですが、YMCA 指定の同意書をご記入ください。