

# チアダンス

## ■持ち物

- ・Tシャツ：指定購入品はありません。各自でご用意ください。胸に大きく名前をお書きください  
(Tシャツに直接書かずに布などを貼り付けていただいても結構です)。
- ・短パン：指定購入品はありません。各自、動きやすいものをご用意ください。
- ・水筒：水、お茶、スポーツドリンクなど
- ・汗拭きタオル
- ・靴下、室内シューズ
- ・外履きを入れる袋
- ・健康チェックカード

## ■クラスの流れ

### 〈オリエンテーション〉

- ・オリエンテーションは行いません。
- ・クラス開始 20 分前から 5 階のランニングトラックより入場していただきます。

### 〈クラス準備〉

- ・あらかじめ運動着を着用してご来館ください。YMCA で着替えが必要な場合はご相談ください。
- ・ランニングトラック入口で靴を脱ぎ袋に入れます。
- ・検温を行い、健康チェックカードを提出します。
- ・クラスごとにエリアの色が決まっていますので、クラスのエリアに移動し待機します。
- ・リーダーの指示に従って 4 階スタジオへ移動します。スタジオ前の椅子に荷物を置き、水筒、汗拭きタオル、室内シューズをスタジオの中へ持って行きます。

### 〈クラス開始〉

- ・保護者の方の見学はご遠慮させていただいています。

### 〈クラス終了・着替え〉

- ・クラス終了後 5 階のランニングトラックより退場します。
- ・お子さまの帰り支度のお手伝いのためにランニングトラックに入られる場合は、クラス終了 5 分前よりお入りいただけます。
- ・一人で準備できるお子さまは、待ち合わせ方法を決めてお子さまと合流してください。

### 〈5 日目クラス内発表会〉

- ・講習会最終日に動画を撮影し、YouTube の限定公開にてクラス内発表会を実施します。  
※初講日に撮影可能か確認をさせていただきます。

裏面もご確認ください

## 《健康チェックカードの使用方法》

YMCA では参加者の健康状態を把握し、事故を未然に防ぐため、保護者の方にお子さまの健康状態を確認していただいております。体温を測り、必要事項を記入し、毎回お持ちください。

- ・ご自宅を出る前に次の事項をチェックしてください。
  - ①熱はないか ②疲れている様子はないか ③風邪をひいていないか
  - ④鼻、耳、目、皮膚に異常はないか ⑤顔色は普段と異なっていないか ⑥食欲はあるか
  - ⑦せき、だるさ、息苦しさはないか ⑧近親者の感染はないか
- ・異常なしとして参加する場合、保護者印を捺印してください。

## 《お願い》

1. 欠席される場合はお手数ですがYMCA までご連絡ください。
2. お子さまの持ち物すべてにお名前を書いてください。
3. 館内は多くの方が来られますので騒いだり、迷惑にならないようご注意ください。
4. お子さまをお連れの方は、目を離さぬよう十分お気を付けてください。
5. お子様に必要な以上のお金や貴重品を持たせないようにしてください。貴重品を持ってきた場合には3階受付にて預けるよう、お伝えください。
6. 忘れ物をしないようご注意ください。万一忘れ物をした場合は3階受付までお問い合わせください。忘れ物の保管期間は1ヶ月とさせていただきます。

横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ

〒231-8458 横浜市中区常盤町 1-7

Tel 045-661-0084