

プール利用順序

1 くつは、げたばこへいれましょう。



玄関で靴を脱ぎます。ぬいだ靴はきちんとゲタバコへいれます。

2 げんきよくあいさつしましょう



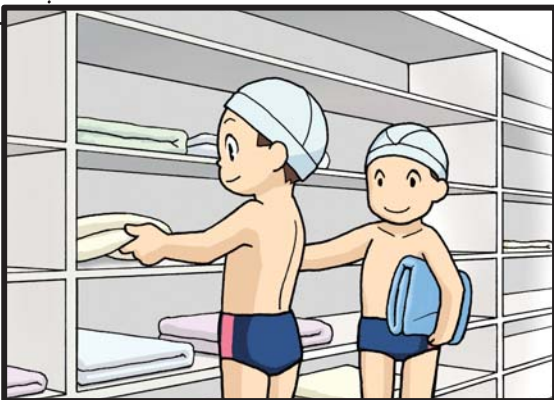
受付の「赤いカゴ」に会員証をいれます。忘れた人は受付の先生に言って下さい。

3 ロッカーの番号をおぼえておきましょう



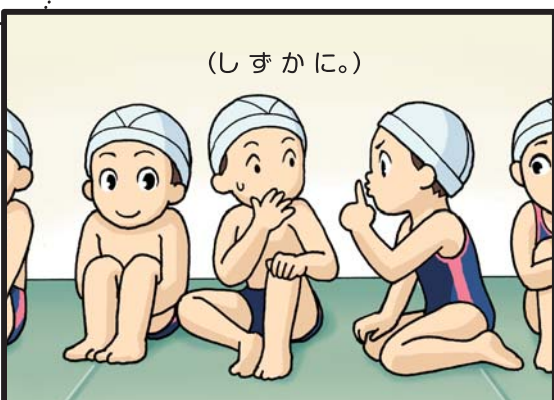
更衣室で着替えをします。着替えをきちんとロッカーの中に入れて番号を覚えておきます。

4 タオルは、きちんとたたんでいれましょう



タオルをたたんで各指定のタオル置場へいれます。

5 たいそうしつでしずかにまちましょう



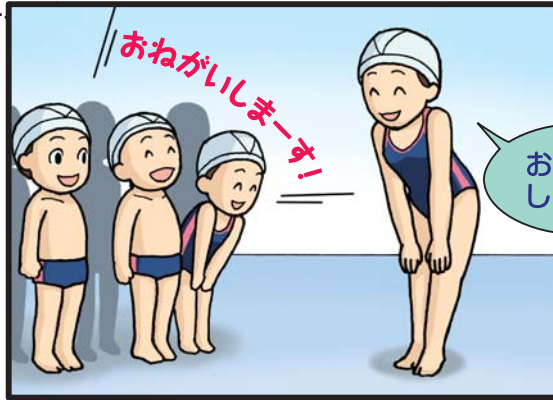
着替えたらトレーニング室で体操の時間まで静かに待ちます。

6 シャワーをきちんとあびましょう



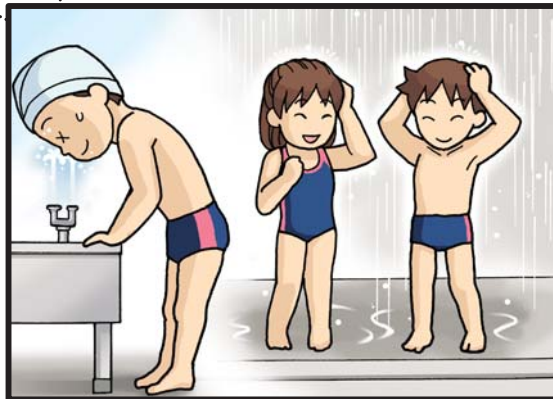
体操が終わったらクラスごとにシャワーをあびます。

7 おおきなこえであいさつしましょう



練習の始まりと終わりには大きな声であいさつをします。

8 きれいにめをあらい、シャワーをきちんとあびましょう



練習が終わったら目を洗い、シャワーをきちんと浴びて下さい。

9 からだをよくかわかしましょう



乾燥室でからだを乾かします。

10 わすれものがないかたしかめて、きをつけてかえりましょう



着替えたら忘れ物がないかたしかめて受付脇のテーブルから会員証をとります。靴を間違えずにはいてクルマなどに気を付けて帰ります。