

ホットヨガスタジオシエスタ参加確認

ふりがな

ご氏名 _____ 男・女 S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日生

〒 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____ メールアドレス _____ @ _____

ご記入いただいた情報は、優待券・ワークショップなどご案内DMを郵送するときのみ使用させていただきます。

レッスンに参加する前に以下の内容をご確認ください。

- ホットスタジオは平均室温35～38度、湿度55～60%を保ったコンディションになっています。
- クラスの内容によって、また参加される人数や天候などにより若干数値の変動があります。
- 多量の汗が出ますので、こまめに水分補給を行ってください。
- 飲料水は**キャップの付いたペットボトルタイプ**のものをご利用ください。スタジオ内で水が床にこぼれますと、床暖房機械の故障、火災の原因となります。
- 水分補給はスタジオ、サロン内のスペースでお願いいたします。(万葉の湯館内への飲食物のお持込はご遠慮いただいております)

◎ご自身のコンディションなどについてお尋ねします。

①あてはまる項目を○で囲んでください(複数可)

頭痛・肩こり・膝痛・腰痛・めまい・生理痛(不順)・睡眠不足・その他()・特になし

②運動をしている → はい()を週()回()いいえ

③半年以内にけがや手術の経験がある → はい()いいえ

④参加される目的(○で囲んでください)

シェイプアップ・運動不足解消・リラクゼーション・その他()

□以下項目にあてはまる場合参加をお控えください□

- ・ 飲酒時 ・ 温泉利用直後 ・ 食事後1時間以内 ・ 体調不良時 ・ 妊娠中 ・ 高血圧
- ・ レッスンに20分以上遅れて参加される場合

同意書

体調は自己管理、自己責任の元ご参加ください。レッスン参加時の事故、怪我などに関してホットヨガスタジオシエスタ、及びシエスタ講師は一切の責任を負わないことを同意願います。

以上の条件に同意します

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

署名 _____