

ホットヨガスタジオSHANTI（シャンティ）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SHANTI（シャンティ）、及びSHANTI（シャンティ）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 _____