

# 上杉真由バレエスタジオ再開に関するガイドライン

(2020年6月1日～)

## 1、【3密を避けるための対策】

- ① 密閉について（スタジオ内は常に換気を行う）
  - ◆更衣室の窓（2箇所）と非煙装置（3箇所）は常時開放する。
  - ◆空気清浄機を常時運転する。
  - ◆クラスの入れ替え時に、道路側の扉と玄関の扉を開放する。（15分間）
  - ◆クラス中に1回以上、道路側の扉と玄関を開放する。（5分間）
- ② 密集について
  - ◆十分なソーシャルディスタンス（2m、最低1m）を確保する。
  - ◆更衣室の利用は2名までとする。
  - ◆入室待ち、入室時、退出時もソーシャルディスタンスを確保すること。
- ③ 密接について
  - ◆レッスン受講者、指導者、アシスタント、保護者様、スタジオに入室する全ての方のマスク着用を徹底する。
  - ◆対面で会話する場合はソーシャルディスタンスを確保し、大声にならないこと。
  - ◆体への接触は避けること。指導者はやむを得ない場合は数秒程度に抑えること。

## 2、【施設安全衛生対策】

- ◆スタジオ内にアルコール消毒の設置。
- ◆スタジオ内の除菌清掃の強化。  
（レッスン前後に除菌清掃を実施）
- ◆入室時の体温測定（非接触式体温計）、発熱・咳の確認を実施。（保護者様も対象）
- ◆レッスン中のマスク着用義務。
- ◆トイレ、手洗い場の手拭き用共用タオルの廃止、ペーパータオル設置。
- ◆トイレ使用後は必ず便座の蓋を閉めてから水を流す。
- ◆バーの高さ調節はスタッフが必ず行う。
- ◆スタジオ内の備品（ローラー、ボール、ストレッチポールなど）を使用後は必ずアルコール消毒を使用者が行う。
- ◆各自のドリンク、タオルは自分の足元など近い場所に置く。（従来の棚の使用禁止）
- ◆レッスンとレッスンの間を30分（15分延長）に、施設除菌清掃を強化、混雑防止。

### 3、【スタッフの予防対策】

- ◆出勤前の検温、体調管理実施。  
(発熱症状など体調不良の時は速やかに代表へ報告)
- ◆同居家族に発熱等の症状がある場合は速やかに報告。
- ◆スタジオに入室、外出から戻る際の手洗い又はアルコール手指消毒の義務。
- ◆レッスン毎の手洗い又はアルコール手指消毒の義務。
- ◆スタジオ内、通勤時、マスク着用義務。
- ◆不要不急の外出、多数の人と接触するイベントへの参加を避ける。
- ◆海外渡航の禁止。

### 4、【レッスン参加人数制限】

- ◆全クラス8名まで

### 5、【レッスン時間短縮】

- ◆キッズ・ジュニア・シニアクラスは入れ替え時の混雑防止、密集・密接防止の為に30分間隔を開ける。各クラス10分短縮。入室は開始15分前とする。
- ◆キッズクラス 10分短縮  
水・木・土 15:30～16:10 (40分)
- ◆ジュニアBクラス 10分短縮  
水・木 16:40～17:30 (50分)
- ◆ジュニアAクラス 10分短縮  
水・木 18:00～19:00 (60分)
- ◆ジュニアAB合同 10分短縮  
火 17:20～18:20 (60分)  
土 16:40～17:40 (60分)
- ◆シニアクラス 10分短縮  
水・木 19:30～20:50 (80分)  
土 18:10～19:30 (80分)

\* オープンクラスのスケジュールに関してはスタジオホームページをご覧ください。

### 6、【入室時のお願い】

- ◆ 入室時間に関して、午前は開始30分前、午後は開始15分前からとさせていただきます。
- ◆ 入室時に必ず手洗い又はアルコール手指消毒を行なって頂きます。
- ◆ 体温をスタッフが確認します。体温が37.5℃以上の場合、受講できません。
- ◆ レッスン参加表の名前記入やチェックは不要です。スタッフが行います。
- ◆ 以下に該当すると感じる点がある方の入室は固くお断り申し上げます。
  - \* 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方 (軽い症状の方も含みます)
  - \* 過去48時間以内に熱があった方。

- \*強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
- \*咳、胸部不快感のある方。
- \*味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方。
- \*新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある方。

## 7、【スタジオ内でのお願い】

- ◆ レッスン時も含め、必ずマスクを着用して頂きます。  
保護者様もスタジオ内に入る場合はマスクの着用、手洗い又はアルコール手指消毒をお願いします。
- ◆ 密集しないよう人との距離は常に2m（最低でも1m）確保してください。
- ◆ 更衣室のご利用は1箇所につき2名までとさせていただきます。
- ◆ 会話は極力控えていただき、大きな声を出さないようにお願いします。  
（キッズ・ジュニアクラスの「7つの心」の唱和は小声で行います）
- ◆ トイレや洗面所で手を拭く場合はご自分のタオルか備え付けのペーパータオルをご使用ください。

## 8、【レッスン終了後のお願い】

- ◆ 終了後は速やかに着替え、15分以内にご退出願います。  
（15分後に次のレッスン参加者が入室します。3密防止にご協力ください）
- ◆ 退出する際もアルコール手指消毒をお願いします。

## 9、【その他】

- ◆ 感染の不安からレッスン受講の自粛などは各ご家庭、個人の判断にお任せします。
- ◆ レッスン着の着替え等、ご自宅で可能な方はご協力お願い申し上げます。  
（入室からレッスン開始までが短時間であり、また更衣室使用の混雑防止策として）  
その際、お子様でもレッスン着だけで街中に出ないようにして下さい。  
上から何か羽織る等、着脱しやすいものをご着用頂き、品行には気をつけて頂きますようお願い申し上げます。
- ◆ 保護者様のレッスン見学はしばらくご遠慮下さい。

本ガイドラインは今後の各地域の感染状況を踏まえて随時見直していくものとします。  
大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。