

SUPYOGA ルール

～新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策～

新たな“SUPYOGA”のルールです。
誰もが安全に SUPYOGA を楽しむために、「3つの密」を避け、
仲間を尊重して、心やすまる大切な時間を過ごしましょう。

陸上ではマスクを着用

うがい・手洗い・消毒
を忘れずに！



ハグや握手は避けて

最小限の接触で！



レッスン前も後も

集まらず速やかな行動を



レッスンは2m間隔
で隣の人と距離を取ろう



NO 3密



体調不良や発熱時は
レッスンには参加しない



使用したボード・道具は
よく洗いましょう



なるべく少人数
での参加をお願いします



室内での開催時は
十分な換気をしましょう

