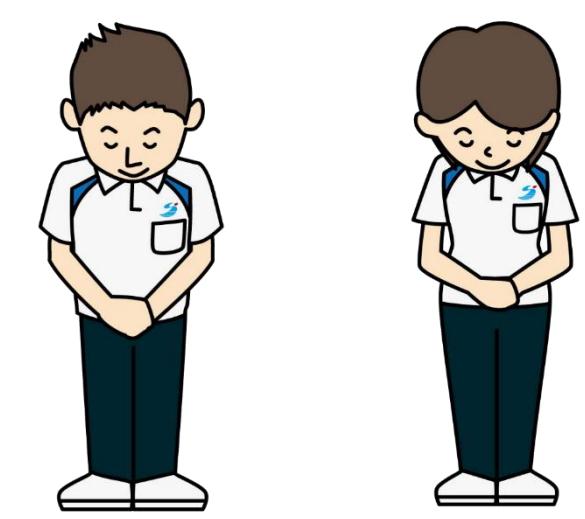


新型コロナウイルス 感染予防に関する



トレーニング室を利用する際のお願い

- ご来館にあたり、別掲の「新型コロナウイルス感染予防に関する施設を利用する際のお願い」をご確認いただき、内容を遵守してください。
- 来館時のマスク着用、利用中でも会話の際などにおいてはマスクを着用していただくようご協力ください（息苦しさや気分の悪さを感じた場合は除く）。※体調には十分お気を付けください。
- ご利用の前には毎回「トレーニング室利用チェックシート」をご記入いただきます。大変お手数ですがご協力ください。※1回利用、会員利用に関わらず、全ての方が対象です。
- 室内では、「密集・密接」を避けてください。当面の間、以下のことはお控えください。
 - ・集団でのトレーニング
 - ・長時間のトレーニング
 - ・呼気の激しくなるような強度の高いトレーニング
(ランニングマシンの利用はウォーキングのみとします。)
 - ・必要以上の会話、発声
- これまで、有効利用のため機器の共用をお願いしておりましたが、複数名によるインターバル間を譲り合うようなトレーニングは控え、単独かつ短時間で機器の使用を終え、次の方へ明け渡すようなトレーニングにご協力ください。
- 室内の密集を避けるため、利用時間は1時間～1時間半を目安にご利用いただくようご協力ください。また、利用後はお早めに退館いただきますようご協力ください。
- 可能な限り、下図にある混雑時間での利用は避けてください。
- 当面の間、スタッフによるトレーニング指導、補助は原則行いません。簡単なご案内は行ないますが、可能な限り密接場面を避けるようご協力ください。

- 更衣室内での密集を避けるため、可能な限り更衣の必要がない格好でお越しください。※シャワーの利用は当面禁止します。
- 十分に換気をするため、窓は常時開放します。調節のしやすい格好でご利用いただくようご協力ください。
- 一部マシンを配置変更、間引きのため使用中止としています。
- 各マシンに除菌スプレーを設置します。利用後は除菌の実施にご協力ください。
- マシンに設置していたタオルは撤去します。マイタオルの持参、利用にご協力ください。
- 当日の状況によっては入場をお待ちいただく等、一部制限をする場合があります。
- 今後の利用状況によっては制限を変更する場合があります。
- その他、館内での感染防止対策にご協力ください。また、利用時にはスタッフの指示に従ってください。

平日の午前中・夜は比較的混雑します。空いた時間のご利用にご協力をお願いします。



※日によって変わりますのでご注意ください。