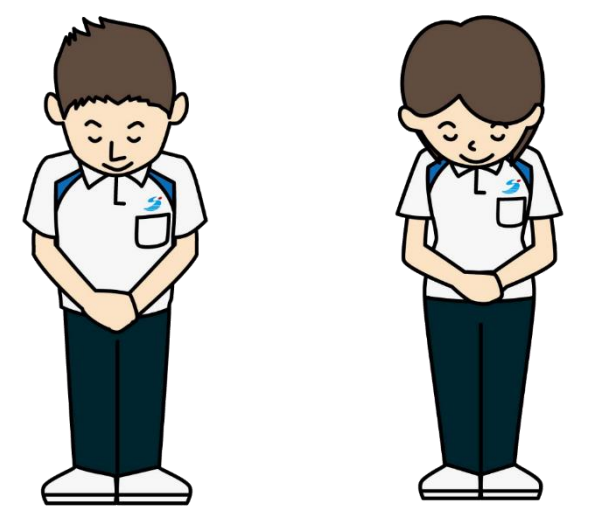


新型コロナウイルス 感染予防に関する



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**
- これまでは、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下さい。※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。