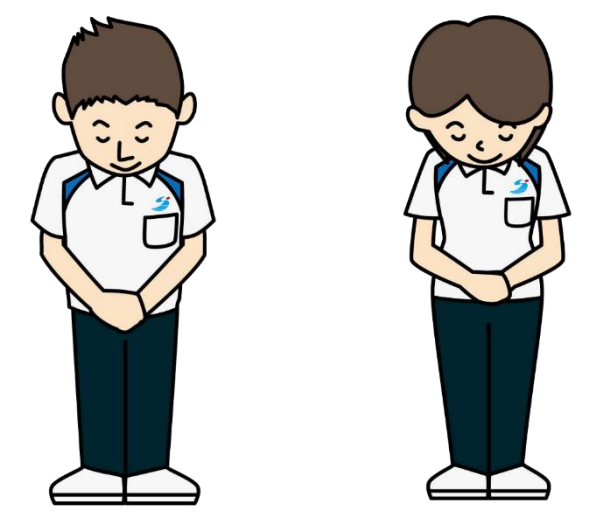


新型コロナウイルス 感染予防に関する トレーニング室を利用する際のお願い



令和2年10月更新

- 以下の項目に該当する場合は利用をご遠慮ください。
 - ①発熱や咳、息苦しさ、だるさ（倦怠感）等の症状がある場合
※当日ご自宅で検温等健康チェックをお願いします。
 - ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ③過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航また当該在住者との濃厚接触がある場合
- 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、以下のことはお控えください。
 - ・ 集団でのトレーニング ・ 必要以上の会話、発声
 - ・ 長時間のトレーニング(1時間～1時間半を目安にご利用ください)
 - ・ スタッフによる補助は原則行いません
- 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。
- 更衣室内での3密を避けるため、可能な限り更衣の必要がない恰好でお越しください。
- 十分な換気をするため、窓は常時開放します。
- 一部マシンを配置変更、間引きのため使用中止しています。
- 各マシン使用後は所定の位置にある除菌スプレーとペーパータオルにて除菌の実施にご協力ください。