

## トレーニング室の利用について

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記のご協力をお願いします。

### ご利用時間（完全入れ替え制）※当面の間予約制となります

平日（火曜日～金曜日）

- ① 09:30～11:30    ② 12:00～14:00    ③ 14:30～16:30
- ④ 17:00～19:00    ⑤ 19:30～21:30

土日祝日

- ① 09:30～11:30    ② 12:00～14:00    ③ 14:30～16:30
- ④ 17:00～19:00

※新規利用者、修了証の有効期限（最終利用日から2年経過）が切れている方は、講習会の受講が必要となります。

### 来館時におけるお願い

- ① 事前に自宅での検温をおこない、発熱・咳・くしゃみなど、風邪症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ② 必ずマスク着用でご来館ください。
- ③ 入館の際は施設入り口にて手指の消毒を必ずお願いします。
- ④ 3密（密閉・密集・密接）を避けてください。
- ⑤ 更衣を済ませてご来館ください。新型コロナウイルス感染症対策のため、更衣室の利用人数制限をおこなっています。※ご利用の際は受付までお声かけください。
- ⑥ シャワールームのご利用はできません。

### 利用時におけるお願い

- ① 原則マスク着用でのご利用をお願いします。  
(マスク着用時の運動は適度な運動強度でこまめな水分補給を心掛けてください。)
- ② おひとりさま1回2時間以内のご利用となります。
- ③ 密集を避けるため、利用人数を制限させていただきます。(20名)
- ④ トレーニング室は、常時換気しておりますので、ご了承ください。
- ⑤ 使用したマシンやマットなどは必ず各自で消毒をお願いします。  
(消毒スプレー、ペーパータオルをご利用ください。消毒後、ペーパータオルはゴミ箱へ捨てて頂き、消毒液は元の位置にお戻しください。)
- ⑥ 他の利用者との距離・間隔を保ってトレーニングをお願いします。
- ⑦ 大声での発声や近距離での会話を控えてください。
- ⑧ 一部のマシン、貸し出し用具（ベルトなど）、冷水機のご利用はできません。
- ⑨ 利用後は、速やかにご退館ください。