

トレーニング室利用時の注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設を利用する際には下記の注意事項をお守りいただくとともに、ご理解の上、ご利用いただきますようお願いいたします。

- 利用時間を9:30～16:00といたします。
- トレーニング室入室時（トレーニング時も含む）は、マスクを着用ください。
- 室内用シューズを、必ずご持参ください。（介護者の方も必要です。）
※貸出用シューズはございません。
- トレーニング室の利用（入室）は30名程度といたします。混雑時はお待ちいただきます。※総合受付でチェックイン済みでも、トレーニング室内が混雑している場合は、お待ちいただきますのでご了承ください。（混雑時は1時間程度の利用でお願いします。）また、更衣室の入室を制限する場合があります。（更衣室は各4名程度）
- できる限り更衣等を済ませたうえでの来館をお願いします。（更衣室は短時間での利用をお願いします。）
- マシン使用後は、備え付けの除菌水とペーパーで拭き取りをお願いします。（使用済みのペーパーは専用ゴミ箱へお願いします。）
- トレーニング時以外は、隣の方との間隔を空け、大きな声での会話はお控えください。（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
- 負荷が大きいため、強度や時間に注意するとともに、熱中症予防のため適宜休憩し水分補給をしてください。
- 血圧計、体脂肪計、身長計、一部マシンについては撤去しております。
- ラボードの速度制限を8kmとさせていただきます。
- 換気のため扉、窓を開放しております。
- 定期的に水分補給を行ってください。
- 定期的にロッカー、マシン等の消毒を行います。
- 体調面等に不安のある方は、無理をせず、ご利用をお控えください。
- 施設ごとに定めた利用方法とスタッフの指示をお守りください。

なお、再度の感染拡大の兆候が見られるなど、今後の対応が変更となる場合は、改めてお知らせいたします。

★トレーニング室のご利用にはトレーニング講習会の受講が必要です。

～トレーニング講習会～（30分程度）

①10:00～ ②12:00～ ③13:00～ ④15:00～ 定員各5名