

# 開始日：令和2年10月23日

## トレーニング室ご利用の皆様へ

\* 新型コロナウイルス感染症拡大防止にご理解・ご協力をお願いいたします。

### 1 利用時間及び定員について

**2時間ごとの利用時間枠を撤廃**し、利用時間を拡大します。

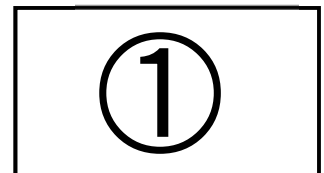
定員は、**20人**となります。

※1時間ごとに5分間程度トレーニング室の窓を開け、換気させていただきますので、ご承知おきください。

### 2 利用方法について

#### ①受付

- ・受付窓口にて、利用券を提出のうえトレーニングと申し付けください。なお、ランニングとトレーニング両方使用される場合もトレーニングと申し付けください。
- ・定員を超えている場合は、お待ちいただく場合があります。
- ・利用申込書をご記載のうえご提出ください。
- ・できるだけ多くの方に利用いただくために、**概ね2時間のご利用にご協力くださるようお願いいたします。**
- ・トレーニング室ご利用の方には、「利用番号シール」をお渡ししますので、胸やものあたりなど目立つところに付けた状態でご利用ください。  
なお、**お帰りの際(退館時)には必ず「利用番号シール」を受付窓口へお戻しいただくかお声掛けをお願いします。**



▲利用番号シール

#### ②ご利用に関するお願い

- ・マシンご利用後は、備え付けの消毒ペーパーでマシンの汗や触れた箇所を拭いてください。
- ・トレーニング中もマスクの着用をおすすめいたします。  
ただし、マスク着用により、持病の悪化の恐れがある方は十分にご注意ください。  
また、マスク着用により水分補給が疎かになる場合がありますので、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をお願いします。
- ・感染予防の観点から、有酸素機器は一部速度制限(トレッドミル最大10km/h)を設けております。設定されていない有酸素機器をご利用のお客様は、ご自身で強度を下げて運動なさるようお願いいたします。

