

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、「利用番号札」をお渡ししますので、胸や太も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「利用番号札」を受付窓口へお戻しいただきますようお願いいたします。



▲利用番号札

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ください。

