

トレーニング室ご利用の皆様へ

1 利用時間及び定員について

下記のとおり2時間ごとの利用時間枠を設定いたします。
定員は、1つの時間枠につき20人となります。

時間枠	時間	定員
1	9:00 ~ 11:00	各枠 20人
2	11:30 ~ 13:30	
3	14:00 ~ 16:00	
4	16:30 ~ 18:30	
5	19:00 ~ 21:00	

※各時間枠の間で、30分間の換気時間を設けており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つけてください。
- ・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、連続した枠・複数種目のご利用は極力お控え下さい。
- ・連続してご利用になる場合は、次の枠の受付時間に再度受付を行ってください。時間枠2以降は開始時間の1時間前より受付を開始いたします。

例) 2枠11:30~13:30は、10:30分より受付開始

- ・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、胸のあたりなど目立つところに貼った状態でご利用ください。



②ご利用に関するお願い

- ・マシンご利用後は、備え付けの用具消毒用次亜塩素酸と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運動なさるようお願いいたします。

