

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。

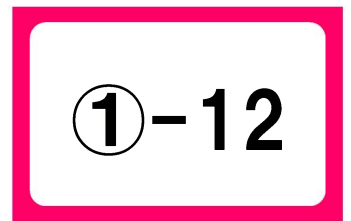
時間枠	時間	定員
1	9:00 ~ 11:00	各枠 20人
2	11:30 ~ 13:30	
3	14:00 ~ 16:00	
4	16:30 ~ 18:30	
5	19:00 ~ 21:00	

※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。
- ・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。



利用番号シール

- ・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、「利用番号シール」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。



トレーニング室における 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について（お願い）

札幌市スポーツ協会施設課

いつも当協会の管理するスポーツ施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和2年6月1日より、市内のスポーツ施設は段階的に開放を再開しておりますが、特にトレーニング室については『札幌市体育施設等の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』において、『感染リスクが高いと考えられることから、再開には特段の留意が必要』と指摘されております。比較的狭い室内で行う運動であり、使用する器具も多く、運動強度も高いことから、当協会としても特に慎重に検討してきたところです。

今回の開放の再開にあたり、当協会の管理するスポーツ施設におきましては、お互いの感染リスクをできるだけ避けることを優先し、かつより多くの皆様にご利用いただくため、下記のとおり利用人数制限と利用時間枠を設けて開放を行うことといたしました。

当面の間はご不便をおかけいたしますが、何卒皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

記

◆人数制限、時間枠の設定について

開放時間中の人と人との密接を避けるため、室内での最大の利用人数をあらかじめ決めておく必要があると考え、時間枠ごとに定員を設けることといたしました。定員はトレーニング室の面積から算出しておりますので、各館で異なります。あらかじめご了承の上ご利用ください。

また換気については、人のいない状態で2時間につき30分実施することを徹底することとし、この間の入室はできません。また時間につきましては厳守であり、換気時間の短縮はいたしません。

◆機器の配置や遮蔽について

トレーニング機器はなるべく間隔を空け、かつ向きを変えるか角度を変えるなどして、利用される方同士の呼気が直接向かわないように配置し直して

おります。しかしスペースの都合により器具の間を遮蔽したり、やむを得ず機器の一部を間引きしたりしている場合があります。

◆マスクの着用について

トレーニング中は呼気が激しくなるため、『(一社)日本フィットネス産業協会』のガイドラインに従い、マスクの着用を推奨しております。しかしマスクを着用して運動する場合は、息苦しさによる不快感だけでなく、運動量に対して必要となる呼吸量が妨げられ、呼吸困難による事故を引き起こす危険性も指摘されております。よって心肺の基礎疾患がある方などにはお勧めすることはできないものであり、当協会としてはマスクの着用を強制するものではありません。

◆消毒液について

これまで各器具に備え付けていた汗拭きタオルは、感染拡大防止のため撤去しております。器具の使用後には、次の方のために、備付の器具消毒液とペーパーで拭き取っていただきますようお願いいたします。また、多くの方が利用する施設ですので、利用前後には必ず手洗いや手指消毒をするようお願いいたします。

◆番号札シールについて

人数制限をしておりますので、トレーニング室に入室する方には皆さんに番号札をお配りしております。番号札がない方は入室できません。また、他の種目を含め、混雑時には利用制限をする場合があります。より多くの方にご利用いただくためにも、なるべく複数種目でのご利用を控えていただきますようお願いいたします。

今回は段階的な開放再開となりましたが、重ねてご理解ご協力をお願いいたしますとともに、本件に関するご意見等もございましたら、ぜひお寄せいただきたいと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。

以上