八雲体育館

感染防止対策のための『ご利用案内』

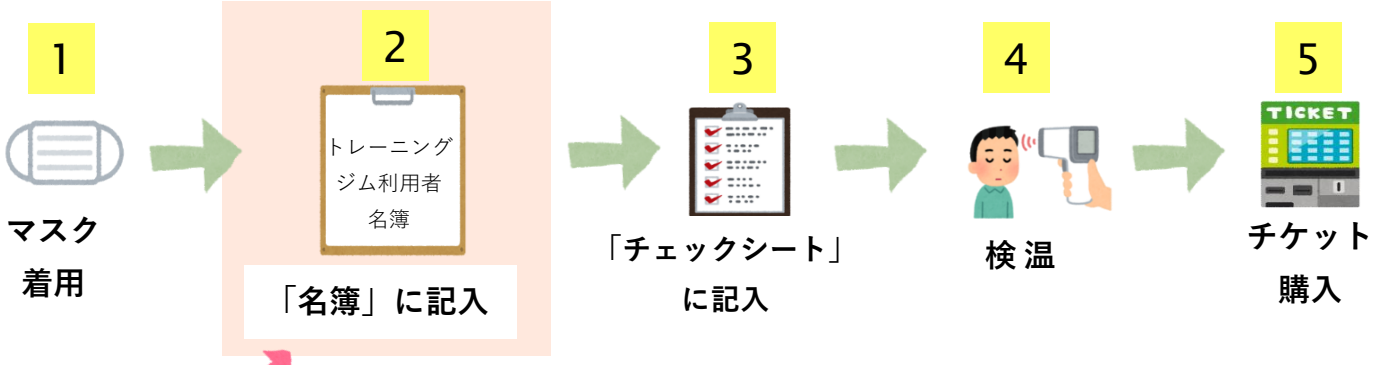
＊トレーニングジム＊

当館のトレーニング室は大変狭いため、利用人数やマシン利用の制限、マシンの配置変更などを行っております。あらかじめご了承ください。

定　員　：15名

利用時間：2時間（入館から退館まで）　＊利用は1日1回のみ

1）ご利用（入館）方法



「トレーニングジム利用者名簿」について

・この名簿で「15名定員」を管理しています。
・ジム利用者が15名に達していた場合、ご利用をお待ちいただきます。
（番号札をお渡しします。）
・**お帰りの際**は、「退館時間を記入」してください。

2）トレーニングジム ご利用時の注意事項

・トレーニング中も、必ずマスクを着用いただきます。

・水分補給は適宜行い、ご自身で体調管理をお願いいたします。

・周りの方との距離をできるだけ確保し、会話も控えめにお願いします。

・接触を伴う指導はできませんのでご了承ください。

・通路、階段、談話コーナー等での運動、ストレッチはできません。

・マシンご利用毎に、アルコール清掃をお願いしております。

・たくさん汗をかく方は、ご自身でタオル、着替えなどをご用意ください。

・ゴミはすべてお持ち帰りください。

3）マシン等の ご利用制限（コロナ対策前との変更点）　＊10月1日現在

ウエイトマシン　すべてご利用 可。（密を防ぐため、マシンの配置は変更。）

カーディオマシン　ランニングマシン（3台）＊時速10Km制限
アークトレーナー（1台）　クロストレーナー（1台）
アップライトバイク（2台）　リカンベントバイク（1台）

フリーウエイト　ご利用は 1名ずつ ＊1回15分の予約制

フリースペース　ストレッチスペースとして、ご利用枠は 4 名分

4）ご利用できないもの、貸し出ししていないもの

【プログラム】・ミニプログラム　・体力測定　・メディカルチェック（健康体力相談）
【測　定　器】・体重計　・体脂肪計　・身長計　・血圧計
【貸出用備品】・フィットネスグッズ（ボール、ストレッチポールなど すべて）
・貸出用バインダー　・ボールペン
・タオル、雑巾
【 備付 備品 】・ティッシュ　・ゴミ箱

5）初回講習会実施について

初めて八雲体育館のトレーニングジムをお使いになる方は、『初回講習会」の受講が必要です。（5年以上ご利用が無い方も対象です。）

＊現在、初回講習会の受け入れを「制限」しております。

実施時間　11：00～　／　19：30～　1日2回に限定（毎日実施）

参加人数　各回 定員 2名

料　　金　一般 300円　／ 65歳以上・障害者 150円

参加方法　予約優先（電話 03-5701-2984　または 受付窓口にて予約）

＊時間に遅れた場合は参加できません。

＊講習会の内容は、八雲体育館のルール説明、スタッフによるマシン利用のデモンストレーションのみとなります。

＊講習会終了後のトレーニングは可能です。（利用時間は講習会含めて2時間以内）

（10/1改定）