

八雲体育館ご利用の皆様へ

感染防止対策のための『ご利用案内』

利用者の皆さま（全員）

1) 以下に該当する方は、施設のご利用をお控えください。

- ・ 体調の悪い方。（例：発熱、咳、くしゃみ、のどの痛み、倦怠感など）
- ・ ご本人、もしくは同居家族や身近な知人に、感染が疑われる方がいる。
- ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触した。
- ・ 基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）のある方。
- ・ 透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を服用されている方。

2) 入館前に・・・

- ・ 必ずマスクを着用してから入館してください。（受付前含む）
* バンダナ等での代用も可能。
- ・ 「チェックシート」の記入が必要です。（「団体」用と「個人」用の2種。）
- ・ 体温のチェックをさせていただきます。

3) 館内ご利用時のお願い

- ・ 館内にいる間は「マスクの着用」をお願いします。（特に会話時）
- ・ こまめな手洗いを実施してください。
- ・ 他の利用者、スタッフとの距離を取るようお願いします。（目安2M）
* 障害者の介助等は除く
- ・ 大きな声での会話、長時間の休憩はご遠慮ください。
- ・ しばらく利用できないもの
食事（軽食含む） / 冷水機 / ゴミ箱
- ・ **更衣室**（シャワー含む）は、できるだけ利用せずに済むようご準備ください。
更衣室の同時利用は「**6名程度**」と制限させていただきます。

* 感染拡大防止のため、皆さまのご協力をお願いします。

トレーニングジムご利用について

当館のトレーニングジム室は大変狭いため、利用人数やマシン利用の制限、マシンの配置変更などがございます。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 *先着順

- ① 「トレーニングジム利用者名簿」に記入。 *満員の際は、入場できるまでお待ちいただきます。
 - ② 「チェックシート（個人用）」に記入 → スタッフへ提出
 - ③ 検温
 - ④ チケット購入 → ジム利用開始
-
- ⑤ お帰りの際に、「トレーニング利用者名簿」に終了時間を記入。 → 終了

2) トレーニングジムご利用について

- ・ マスクは必ずご着用ください。（運動中も含む）
 - * マスク着用でも可能な運動強度に設定してください。
- ・ 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、できるだけ確保してください。（スタッフ含む）
また、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。
- ・ マシン使用後の清掃・・・備付けのアルコールスプレーとペーパータオルでマシンご利用毎に清掃をお願いします。
 - * 感染防止のため、雑巾の貸出しは致しません。
 - 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。
 - * ペーパータオル、館内の自販機で購入したものは除く。
- ・ 運動は、トレーニング室内にてお願いします。
 - * 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。

3) ご利用可能なマシン、ご利用制限

<u>ウエイトマシン</u>	すべてご利用になれます。(配置は変更)		
<u>カーディオマシン</u>	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)	
			* 6月24日現在
<u>フリーウエイト</u>	ご利用は 1名ずつ * 1回15分の予約制		
<u>フリースペース</u>	ご利用枠は 5名分		

4) ご利用できないもの、貸し出ししていないもの

- ・ ミニプログラム
- ・ 体力測定
- ・ 体重・体脂肪計
- ・ 身長計
- ・ 血圧計
- ・ 貸出用フィットネスグッズ
(ボール、ストレッチポール、プッシュアップバー他すべて)
- ・ 貸出用バインダー、ボールペン
- ・ 備付けのティッシュ、ゴミ箱
- ・ タオル・雑巾の貸し出し

5) 初回講習会実施について

しばらくの間、初回講習会の受け入れを制限させていただきます。
講習会は、**7月16日(木) から再開**いたします。

実施時間 11:00～ / 19:30～ 1日2回に限定 (毎日実施)

参加人数 定員 2名

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、簡素化したものとなります。ご了承ください。