

感染防止対策のための『ご利用案内』

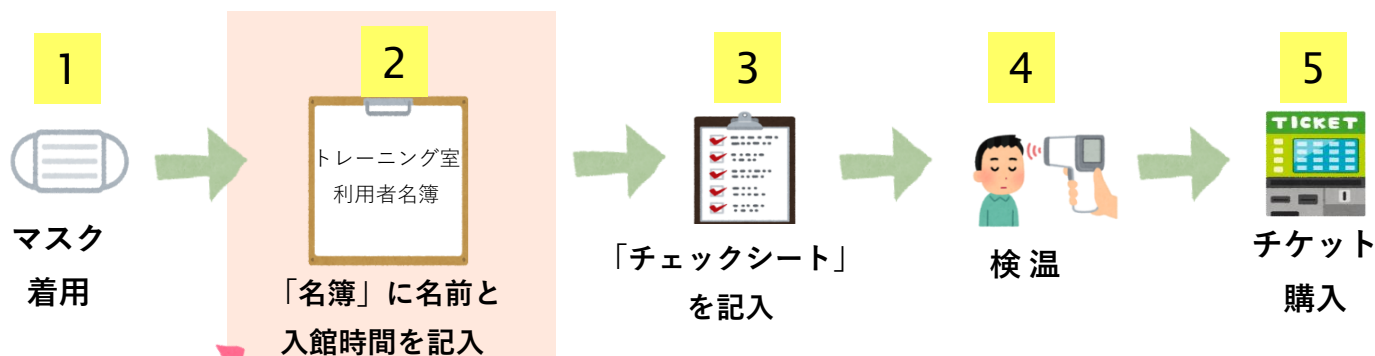
トレーニング室

3密の回避及びソーシャルディスタンスの確保のため、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 お一人 1日1回のみ**

1) ご利用（入館）方法



「トレーニング室
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。
- ・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) トレーニング室 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**していただきます。
- ・周りの方との距離をできるだけ確保し、**会話は控えめ**にお願いします。
- ・トレーナーによる接触を伴うトレーニング指導は控えさせていただきます。
- ・運動・ストレッチは、トレーニング室内のみで行ってください。
- ・マシンご利用毎に、**アルコール清掃**をお願いします。
- ・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。
- ・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。
- ・ゴミはすべてお持ち帰りください。（**ごみ箱はありません**）

3) 利用できるもの

エリア	利用可能マシン等
ウェイトマシン	チェストプレス※ ラットプルダウン※ レッグプレス※ レッグカール※ レッグエクステンション※ ケーブルクロス フロントトーションリフター バックエクステンション ※はリニューアルしたマシンです。利用方法はトレーナーがご案内いたします。
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）
フリーウェイト	ダンベル（1kg～20kg） 1回15分の予約制（利用は1名ずつ）
フリースペース	ストレッチスペースとして使用。（利用は4名まで）

4) 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）

【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室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。）

実施時間： 11:00～／ 13:30～／ 19:30～ 1日3回（毎日実施）

参加人数： 各回 定員 2名

料 金： 大人 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（トレーニング室含む）の利用方法及び利用規則に関する説明、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。（利用時間は入館から退館まで2時間以内）