

令和4年12月1日より変更

# 新型コロナウイルス感染予防に関する トレーニング室を利用する際のお願い



令和4年11月更新

- 以下の項目に該当する場合は利用をご遠慮ください。
  - ① 発熱や咳、息苦しさ、だるさ（倦怠感）等の症状がある場合  
※当日ご自宅で検温等健康チェックをお願いします。
  - ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ③ 政府が定める所定期間内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国地域等からの入国者との濃厚接触がある場合
- 来館時、受付や着替え等のスポーツを行っていない時や会話をする際はマスクを着用してください(息苦しさや気分の悪さを感じた場合は除く)。
- 運動・スポーツ中のマスク着用は利用者等の判断によるものとします。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。
- 室内では、密集・密接を避け、以下のことをお控えください
  - ・ 集団でのトレーニング
  - ・ トレーニング中での発声や大声
  - ・ 長時間のトレーニング（1時間～1時間半を目安にご利用ください）
- これまでは、有効利用のため機器の共用をお願いしておりましたが、複数名によるインターバル間を譲り合うようなトレーニングは控え、単独かつ短時間で機器の使用を終え、次の方に受け渡すようなトレーニングにご協力ください。
- 更衣室内での3密を避けるため、可能な限り更衣の必要がない格好でお越しください。
- 十分な換気をするため、窓は常時開放します。
- 各マシン使用後は所定の位置にある除菌スプレーとペーパータオルにて除菌の実施にご協力ください。