

## トレーニング室ご利用の皆様へ

感染防止のため、トレーニング室の利用時間及び定員を設定しております。  
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

時 間 枠	時 間	定 員
①	9 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0	スポーツセンター 各枠 24名
②	1 1 : 3 0 ~ 1 3 : 3 0	
③	1 4 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0	
④	1 6 : 3 0 ~ 1 8 : 3 0	武道館 各枠 16名
⑤	1 9 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0	

※ 各時間枠の間で、30分の換気時間を設けておりますのでご承知おきください。

※ 時間枠②以降は、開始時間の30分前より受付を開始します。

- 受付前に「利用同意書」への記入をお願いします。
- 受付窓口にて利用同意書を提出のうえ、トレーニングと申しつけてください。  
利用番号が記載されたラベルシールをお渡しいたしますので、胸のあたりの目立つところに貼った状態でご利用ください。  
ラベルシールは利用当日の各時間枠でのみ有効です。



ラベルシール  
(サンプル)



- 時間枠ごとに受付が必要です。
- 各時間枠の終了時にはトレーニング室より退室していただきます。  
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。  
なお、時間枠②以降は、開始時間の30分前より受付を開始します。  
(例)時間枠② (11:30~13:30) で利用する場合、受付は11:00より開始

### おねがい

- トレーニング（有酸素運動は除く）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いたします。
- マシンや器具のご利用後は、備え付けのペーパータオル、消毒液で汗や触れた箇所を拭いてください。