

## トレーニング室ご利用の皆様へ

感染防止のため、トレーニング室利用に際し皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

■ **利用時間枠を廃止し、お好きな時間での入室が可能となります。**

なお、できる限り多くの方にご利用いただくため、**概ね2時間程度のご利用**にご協力ください。

また、定員は **スポーツセンター 24名 武道館 16名** とこれまで同様の扱いとしております。

定員に達した場合は、お待ちいただくこととなりますので予めご了承ください。

※1時間ごとに5分程度トレーニング室の窓を開け、換気を行いますのでご協力をお願いいたします。

■ 受付前に「利用同意書」への記入をお願いいたします。

■ 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バッジをお渡しいたしますので、胸のあたりの目立つところに身に着けた状態をご利用ください。

ご利用後は受付窓口へ**バッジを必ず返却してください。**



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。

■ 更衣室内には感染防止対策のためドライヤーは設置されていません。

ご利用希望の方は各自ご持参いただきますよう、お願いいたします。