

フィットネスジムの利用について

○ 来館時におけるお願い

- ◆事前に自宅での検温を行っていただき、**発熱や風邪の症状**がある場合は**来館をご遠慮**ください。
※来館時にも検温を実施いたします。体調不良が見受けられた場合は入場をお断りする場合がございます。検温の際、スタッフはフェイスシールドを着用いたします。
- ◆必ず**マスク着用**で**ご来館**ください。トレーニング中も**原則マスク着用**をお願いします。
※有酸素運動時は強制ではありませんが運動強度を調整するなど工夫をお願いします。
- ◆施設入口にて手指の消毒を行ってください。また利用の前後の手洗いを徹底してください。
- ◆他の利用者やスタッフとの距離（出来るだけ2m以上）を確保してください。
- ◆更衣室は人数制限があります。できるだけ更衣をすませてからご来館ください。
- ◆利用後は、**速やかな退館**をお願いします。

○ 利用時におけるお願い

- ◆プログラム入力はできませんので、当日の血圧・体重の測定結果をメモでお渡しください。
※スタッフのほうで入力いたします。
- ◆一部のマシンやトレーニングツールは当面の間、利用を中止しています。（間引き）
- ◆当面の間**マッサージチェア、ローラーベッド**の利用を中止します。
- ◆**フリーウエイトコーナー**は、利用人数を原則**2人**まで、1人**30分**の利用といたします。
※利用受付簿を設置し、後続の利用希望者が無ければ延長も可といたします。
- ◆ストレッチやサービスプログラムを当面の間中止いたします。
- ◆トレーニング機器やマシン**使用後の消毒**にご協力いただきますようお願いいたします。
※除菌スプレー、ペーパータオル、ゴミ箱を設置していますのでご利用ください
- ◆他の利用者との距離・間隔を保ってトレーニングをお願いします。
- ◆トレーニング中の**大きな発声や声掛け、会話等**は控えてください。
- ◆フィットネスジム内は換気の為、窓や扉を開放しています。ご了承ください。
- ◆こまめな手洗、アルコールなどによる手指の消毒を行ってください。
- ◆利用後2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した際は、必ず施設にご連絡ください。
- ◆受付では飛沫防止シート越しの対応となりますが、ご了承ください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。