

トレーニング室の新しいご利用方法

青年センタートレーニング室では、新型コロナウイルス感染症対策として利用者の安心・安全のため、新たなルールを取り入れ運営しています。ご利用の際は、以下の点にご理解・ご協力をお願いいたします。

予約方法

- ①電話（383-1221）または、**体育館窓口**で予約してください。
- ②できるだけ多くの方にご利用いただくために、「**1日1回の予約**」「**1週間の間で、3日間までの予約**」とさせていただきますのでご協力をお願いいたします。
- ③前週の月曜日から、次週の月～日曜日までの予約が可能です。

ご利用できる方

- ①利用予約を完了されている方
- ②体温が37.5℃を超えていない方
- ③体調に異常のない方

利用時間及び定員について

下記のとおり利用時間枠と定員を設定いたします。

時間枠	時間	定員
1	9:00～11:00	各9名
2	11:30～13:30	
3	14:00～15:30	
4	16:00～18:00	
5	18:30～20:30	

※通常は2時間枠ですが、時間枠3のみ1時間30分の設定となっておりますのでご了承ください。

※各時間枠の間で30分間の換気・除菌時間を設けています。その際は退室していただきます。

※利用番号シールをお渡ししますので、胸のあたりなどに貼ってください。

ご利用する際のお願い

- ①活動中は、**マスクまたはネックゲーターの着用**をお願いします。但し、熱中症予防のため鼻だけ出しても構いません。（フェイスシールド・マウスシールドのみは禁止）
※詳細につきましては（一社）日本フィットネス産業協会「室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について」をご覧ください。
※持病の悪化の恐れがある方は運動強度を下げるなどしてご利用ください。
※感覚過敏症やアレルギー反応等により着用が困難な方は職員まで声をおかけください。
- ②**水分補給**をこまめにとりましょう。（水のみ場は使用できません）
- ③マシン利用後は、**消毒液と使い捨てペーパー**で拭いてください。
- ④会話は控え、**黙トレ**をお願いします。
- ⑤利用できるマシンを制限させていただきます。

利用できるマシン

●有酸素マシン

ランニングマシン 3台 ※ランニングマシンは、最大速度10km/hまで
クロストレーナー 1台 アップライトバイク 1台 リカンベントバイク 1台

●ストレングスマシン（筋力トレーニング）

チェストプレス ラットプルダウンロー・ロー レッグエクステンション・カール カーフレイズ台

- ⑥ストレッチマットは撤去しております。
- ⑦特に**高齢者**の方は、運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。
- ⑧糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しやすくと重症化の可能性があるので、ご自身の安全のため、しばらくの間、ご来館について注意してください。