

トレーニング室のご利用方法

江別市民体育館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。

ご利用できる方

- ①体温が37.5℃を超えていない方 ②体調に異常のない方

利用方法及び定員について

定員：25名

- ①できるだけ多くの方にご利用いただくために、「1日1回の利用」、「1週間の間で3日間までの利用」、「1回の活動は2時間まで」とさせていただきます。
- ②定員はカードで管理しておりますので受付で「利用中カード」を受け取ってください。
- ③利用中カードは荷物と一緒に保管し、リストバンドは必ず装着してください。
- ④定員を超えている場合は、待機場所にてお待ちください。待機場所にて待っている方が優先となります。ランニングコースの利用や他の種目(バドミントン、バスケットボール等)をしながらの待機は待機者とみなしませんのでご理解をお願いいたします。
- ⑤トレーニング終了後、利用中カードは着替え、シャワー、他の活動の前に受付へ返却してください。

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(株)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 6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 2台 アップライトバイク 6台 リカンベントバイク 3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 ショルダープレス レッグプレス トorsoローテーション
レッグエクステンション レッグカール ヒップアンドグルート カーフレイズ台

●フリーウェイトスペース

ベンチ台1台撤去のみ

- 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。
- ⑨利用方法については、職員の指示に従うようお願いいたします。指示に従えない場合は、規則に従い退場または入場を拒否する場合があります。