

# トレーニング室のご利用方法

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。

## 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：9名

- ①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。
- ②利用中カードは荷物と一緒に保管してください。
- ③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。他の種目(卓球、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なしませのでご理解をお願いいたします。
- ④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(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。
- 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。

令和4年5月2日