

# トレーニング室利用時のマナー

以下の利用上のマナーに気を付けていただき、すべての方が気持ちよくトレーニングできるようご協力よろしくお願い致します

## ●周囲への気配りを忘れずに！

◇おしゃべりや大声での会話は控えましょう

◇混んでいるとき、待っている人がいる時には譲り合ってマシンを使ってください

## ●衛生面に気を配ってください

◇汗を周囲にまき散らさないようこまめにタオルで拭く、また長袖インナーを着用するなどして下さい

## ●マシンは皆さんが共有で使用する物です

◇セット間の休憩などで、長時間マシンを占有しないようにしてください

◇マシンやフリーウェイトは静かに丁寧に扱い、ガシャンガシャンと乱暴に大きな音を出さないようにしてください

## ●整理整頓清潔にご協力ください

◇使用した器具は、必ず元通りに片づけてください

# トレーニング室利用にあたって ご注意いただくこと

以下に該当する・心当たりのある方は、ご利用をご遠慮ください

1. 発熱・咳・くしゃみ・鼻水など、風邪の症状がある
2. 倦怠感(だるさ)がある
3. 味覚や嗅覚の異常がある
4. 疲れやすい・体が重い
5. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある
6. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

● 利用定員は **20名**です

● 来場時には、必ず**手指消毒**をお願いします

● **必ずマスク**を着用してご利用ください

※マスクを着用してハードなトレーニングを行うと、呼吸が困難になったり、熱中症になるといった可能性もありますので、体調に十分注意して、無理のないトレーニングを行ってください

● ソーシャルディスタンス(2m)の距離の確保を意識して守ってください

● ひとりひとりの距離を確保するため**一部マシンを使用中止**としています

● **フリーウェイトのご利用は1人20分**までとします

※名簿に記入の上、順番にご利用ください

● **更衣室(シャワー室)のご利用は出来ません**

※センターホールやロッカー前での更衣もご遠慮ください

● 注意事項を守っていただき、スタッフの指示に従ってください

ご自身のために！大切な人のために！  
ともにスポーツを楽しむ仲間のために！  
施設の利用を継続できるよう皆さまのご協力をお願い致します