

トレーニングルーム使用上のご案内

- ご利用の際に身分証明書（文京区在住、在勤、在学）の提示が必要となります。
⇒ ご提示いただけますと、年度末まで有効の「在籍確認カード」を発行いたします。
- トレーニングルーム内の収容人数（定員）を総合体育館20人、スポーツセンターは30人を目安とします
（使用マシンの状態などを考慮して、スタッフの判断により若干の調整を行います）
- 定員を超えた場合には「整理券」によって入場の制限を行います
- マシンに用意しておりました「タオル」は撤去いたしました。マシン使用後はペーパータオルと消毒剤にて除菌のご協力をお願いいたします。スタッフにおいても、適宜消毒を実施いたします
- 日常清掃を強化し、特に利用者やスタッフが頻繁に手を触れる場所についてはクリーンタイムを設定し消毒を実施します
そのため、一時的にマシン利用及び利用人数を制限する場合がございます
- 有酸素系のマシンを半数に間引きし、マシン配置間隔を可能な限りスペースを設けました（下記参照）
- エリアごとに定員制を設けております（下記参照）
- マシン上での休憩はご遠慮ください。台数減での運用となりますので、ご協力をお願いいたします（下記参照）
- 感染症拡大防止のため、会話をお控えください。（原則禁止となります）
- 近隣の方はご自宅での更衣にご協力いただき、更衣室の使用をお控えください
- 更衣室内のシャワーは「当面の間」シャンプー類の使用を禁止します
- レンタル用ヘッドホン、レンタルシューズは「当面の間」貸出を中止いたします
- 感染症対策として、予告なく運用の変更が生じる場合がございます。予めご了承ください
- 感染症リスクのある使用とスタッフが判断した場合、スタッフの指示に従い利用を中止していただくことがあります

【有酸素マシンエリア】

マシン名	スポーツセンター	総合体育館
ランニングマシン	6台（半数）	5台（半数）
クロストレーナー	－	1台（半数）
アークトレーナー	2台（1台減）	－
エアロバイク	2台（半数）	2台（半数）
リカベンバイク	2台（半数）	2台（半数）

- スポーツセンターでは従来通り「ランニングマシン」「クロストレーナー」の使用時間の上限は60分間です
- 総合体育館では「ランニングマシン」「クロストレーナー」「エアロバイク」「リカベンバイク」の使用時間の上限を「当面の間」40分間とさせていただきます

【ウエイトマシンエリア】

トレーニングルーム内、スペース確保の為

- スポーツセンターは「腹筋台」「背筋台」を各1台ずつ（半数）にいたします
- 総合体育館では「グルート」「腹筋台」「背筋台」「腹筋ローラー」を撤去いたします

【トレーニングルーム内 エリア別制限人数】 ←区の意向で「推奨」ではなく「制限」となりましたが、状況に応じた対応をお願いします

マシン名	スポーツセンター	総合体育館
有酸素エリア	14人	8人
ストレッチエリア	3人	2人
ウエイトマシンエリア	11人	6人
フリーウエイトエリア	2人	4人

定期券延長について

トレーニングルーム 令和2年6月12日（金）よりトレーニングルームの利用再開
トレーニングルーム定期券有効期限は、**6月12日付**で中止期間「2月29日～6月11日 **計 104日分**」
を延長いたします。

上記の事項は、ご利用者の健康を守るため、東京都感染拡大防止ガイドライン、スポーツ庁、一般社団法人日本フィットネス産業協会、日本スイミングクラブ協会、各種競技ガイドラインに基づき、文京区ならびに各施設で定めるものです。
感染リスク状況により変動することをご了承の上、ご利用ください。