

《トレーニング室をご利用の皆様へ》

令和2年10月1日更新

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間下記の通りご利用方法を追加・変更します。

《入室について》

- マスクを持参し着用してください。（熱中症に注意し、運動中は可能な範囲で）
- トレーニング室をご利用される方は、施設利用確認書に必要事項の記入をしていただきます。
- **混雑状況により入室制限をさせていただく場合があります。**
- 利用時間は2時間までとし、延長はできません。（定期券利用の方も含む）
- 新規受付は、予約制となります。（各回2名）お電話でお申し込みください。（1週間前～前日まで）
実施時間 11:00 14:00 15:00 18:30 19:30 20:30（平日のみ）

《利用について》

- 利用者同士の間隔を空けるため、一部利用中止、または変更しています。

有酸素マシン	変更前	変更後	変更前利用時間	変更後利用時間
トレッドミル	10台	6台	最大30分	最大 30分
アークトレーナー	3台	2台	制限時間なし	
ステップマシン	2台	1台		
ニューステップ	2台	1台		
リカベンントバイク	4台	2台		
エアロバイク	5台	3台		

筋力系マシン	変更前	変更後	備考
アームカール&皿クステンション	2台	1台	
レッグプレス	2台	1台	
アダクション&アブダクション	2台	1台	
アブドミナルボード（腹筋台）	2台	1台	
フラットベンチ	3台	2台	
バックエクステンションマシン	1台	1台	
フライ	1台	1台	
ジョーバ	1台	1台	
インクラインベンチプレス	1台	中止	
ソウアスリンク（ボディリペア）	1台	中止	バイクエリア
コキシアリンク（ボディリペア）	1台	中止	バイクエリア
ベルトバイブレーター	1台	中止	ストレッチエリア
バレルローラー	1台	中止	ストレッチエリア
バランス・ソフトジムボール		中止	ストレッチエリア
チューブ・メディスンボール		中止	ストレッチエリア

- ストレッチエリアは人数制限させていただきます。

フリーウェイト	変更前利用時間	変更後利用時間
パワーラック	最大30分	最大15分
ベンチプレス	最大20分	

《注意事項》

- 感染防止の為、スタッフの補助はいたしません。また、利用者同士の補助もご遠慮ください。
- 使用後（マシン・マット等）は、ペーパータオルに除菌スプレーを吹きかけ、拭いてください。
- 更衣ロッカーご利用の際は、利用者同士の間隔を空け、短時間のご利用にしてください。
- 感染防止の為に施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください。
- 冷水器はご利用できませんので、ペットボトル又は水筒をご用意ください。

* 感染リスク状況により予告なく内容の変更、利用を中止する場合がございます。ご了承の上、ご利用ください。