

# トレーニングルーム利用に関するガイドライン

新型コロナウイルス感染防止のため、下記事項を遵守してください

- 発熱、咳など体調不良の方や少しでも気分のすぐれない方は利用をお控えください。
- 運動中に気分が悪くなった場合、身体に痛みが出た場合等はただちに運動を中止し、トレーナーまでお申し出ください。
- マスクの着用をお願いします。運動時は無理の無い範囲で着用してください。
- 会話は自粛をお願いします。会話をする際はマスクの着用をお願いします。
- 感染症予防のため、マシン台数、使用方法に制限を行っています。
- 現在、人数制限（35名）を行っています。受付記入はスタッフの指示があるまで、待機ラインでお待ちください。

※混雑時はお待たせすることが予想されます。ご利用者の安全を確保するため、大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

- ストレッチマットは1スペース1名でのご利用をお願いします。
- フリーウエイトは決められた白い枠内のスペースで3名までのご使用をお願いします。ご利用者同士でのトレーニング補助はご遠慮ください。
- フリーウエイトエリアのご利用は20分の予約制となります。他のご利用者との譲り合いにご協力をお願いします。
- ダンベルやプレートはフリーウエイトゾーンのみでご利用をお願いします。
- 各マシン使用後は備え付けのペーパータオルで清掃・消毒をお願いします。
- トレーニング室のご利用はお1人様1回、2時間をお願いします。
- 利用者講習会は、当面の間、抽選による完全予約制で実施となります。

戸田市スポーツセンター

令和4年5月19日