

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為、下記事項を遵守してください

- 発熱、咳など体調不良の方は利用をお控えください。
- 更衣室は使用不可の為、ご自宅で着替えを済ませ、来館お願いします。
- 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。
- 感染症予防の為、マシン台数、使用方法に制限を行なっています。
- 現在、人数制限（30名）を行なっております。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。
※混雑時お待たせしてしまうことが予想されます。利用者様の安全を確保するため、大変申し訳ありませんが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。
- 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名でのご使用をお願いします。利用者どうし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30分目安でお願いします。他の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除菌シートで清掃をお願いします。
- トレーニング室のご利用はお1人様1回、2時間をお願いしております。
- 利用者講習会は、当面の間実施いたしません。

戸田市スポーツセンター

令和2年6月22日