

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は利用をお控えください。
- 更衣室は3名まで更衣のみ可とします。
- ロッカーは使用可とします。シャワーの使用は出来ません。
- 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をお願いします。

- 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。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30分目安でお願いします。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時間をお願いします。
- 利用者講習会は、当面の間、制限付きで実施となります。

戸田市スポーツセンター

令和2年10月6日