

# トレーニング室からのお知らせ

2020年9月5日(土) 改訂版

川崎市多摩スポーツセンター

トレーニング室は6月23日(火)より再開をいたします。感染予防対策を徹底し、スタッフの衛生管理・館内の清掃・換気を徹底し、各回10分休憩時間にはトレーニング室の清掃を行います。ご利用方法は以下の時間帯に整理券を配布し、10名になり次第締め切りとさせていただきます。

## 【制限をするマシン一覧】

有酸素エリア… ランニングマシン2台、アークトレーナー1台、エアロバイク合計6台

## 【一部変更】

ストレングスエリア… フライ/リアデルト(胸/肩後ろ) レイアウトを変更し、利用可能

レッグエクステンション(もも前)、レッグカール(もも裏) 同時利用は不可、一台ずつのみ利用可能

## 【時間区分・4部制】

午前：9：00～12：00	※ 整理券配布	8：45 ～ 定員になり次第締切
午後①：12：10～15：10	※ 整理券配布	11：45 ～ 定員になり次第締切
午後②：15：20～18：20	※ 整理券配布	14：55 ～ 定員になり次第締切
夜間：18：30～21：30	※ 整理券配布	18：05 ～ 定員になり次第締切

- 完全入れ替え制となります。
  - ・受付時間になりましたら、トレーニング室前にお並びください。
  - ・整理券の番号と同じ、足下の位置でお待ちください。
- 各回の利用者数 10名(先着順、定員になり次第締切)となります。
- 整理券受取り後、検温と健康チェックカードを記入してから券売機にてトレーニング室チケットをご購入ください。回数券と無料券の利用も可能です。
- トレーニング室ご利用の方のみ更衣室の利用が可能ですが、ロッカー、シャワー室の使用はできません。着替えのみの利用となります。
- 荷物はトレーニング室にすべてお持ちください。(荷物置き場は広く取っていませんので、最低限の荷物でお願いいたします)
- 貴重品は貴重品ロッカーに預けてください。
- 飛沫防止ビニールシートを各所に設置しています。
- 利用後、除菌剤にて清掃のご協力をお願いいたします。(各マシンに除菌剤設置、ペーパータオルにて清掃をお願いいたします)
- ランニングコースの利用はできません。
- 有料プログラムの実施を中止します。
- アイテム類の貸し出しを一切行いません。各自ご用意ください。持ち込みOKとします。
- フリーウエイトエリアスミスマシンに利用制限を設けておりましたが、以下の通り変更となります。
  - ・フリーウエイトエリア 利用人数1人 15分(清掃も含みます)
  - ・予約ボードがあります。ご記入後、ご利用ください。
  - ・グループでのご利用、補助等をご遠慮ください。
- ストレッチマット、休憩用ベンチの撤廃
  - ・ソーシャルディスタンス確保の為、ヨガマットのみ設置します。間隔をあけて利用ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いします。
- 日本フィットネス産業協会が発出している新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドラインに基づき、トレーニング室内及びトレーニング中のマスク着用について義務付けさせていただきます。

ご利用される皆様には大変ご不便、ご迷惑をお掛け致しますがご協力お願いいたします。