

トレーニング室ご利用の方へ

- ・ **20名までの入場**とし、定員になっている場合はお待ちいただき、ご利用の方が帰り次第順次、入場していただきます。
 - ・ 朝9時の時点で利用を希望される方が **20名以上おられる場合は抽選**となります。
 - ・ ご利用の際は受付にて、利用申込書と料金をお渡しいただき、領収印を押しました利用申込書をトレーニングルームのスタッフにお渡しください。
 - ・ お帰りの際はトレーナーに声をかけていただきますようお願い致します。
 - ・ 利用時間は当面の間、**2時間まで**とさせていただきます。
 - ・ **必ずマスクを着用**してください。マスクを外してのトレーニングは出来ません。
 - ・ ランニングマシンは1台ずつ空けての利用とし、利用時間も必ず20分以内とさせていただきます。(超過している場合、スタッフが声をかけさせていただきます)
 - ・ 入場時に一人1枚拭き取り用の布をお渡ししますので、各用具・機器をご利用後は必ずアルコールをかけて布で拭いてください。お帰りの際は返却箱に布をお返しくください。
 - ・ 各自タオルを必ずお持ちになって、しっかり汗を拭きながらトレーニングしてください。
 - ・ マッサージ器、マッサージベルトの使用は当面の間中止させていただきます。
 - ・ 2時間に1度スタッフが全体の清掃・消毒作業を行います。
- (11時、13時、15時、17時、19時)
- 機器を使用されていまして、一旦使用を中止していただきますのでご了承ください。
- ・ 換気を十分に行うため、正面扉、奥の扉、全ての窓を終日開けさせていただきます。
- (冷房は入れさせていただきます。)
- ・ 当面の間、トレーニング講習会は実施致しません。

- ・ウォータークーラーの使用は当面の間禁止させていただきます。
- ・スタッフによるトレーニングの補助は当面の間お断りさせていただきます。

また、利用者同士の補助や複数名で一緒に器具を使用するのも自重ください。

- ・当面の間、ストレッチレッスンは中止とさせていただきます。(時期を見て再開致します。)

- ・多数の方がご利用になられますので、上記に記載されている以外にもお互いが気持ち

よくトレーニング出来るよう、譲り合いの気持ちを持ってトレーニングに励んでください。

また、スタッフが注意する事がございましたら、聞いていただきますようよろしくお願い

いたします。