

港北スポーツセンター

トレーニング室利用時間短縮 のお知らせ

2021年1月に発令されました
緊急事態宣言に伴い、1/12（火）より利用時間を
短縮して営業いたします。

トレーニング室利用時間（1/12～）

7:30～20:00

※最終受付19:00、退出時間19:50

※最新情報はHP等でご確認ください。

本来のルールとは変更点がございますので、
内容をご確認の上ご利用お願い致します。

※**人数制限・台数制限**もあり終日混雑が予想されます。
利用時間の調整や混雑緩和のご協力をお願いいたします。

※**感染防止対策**にご協力をお願いいたします。

※**時間短縮営業**は原則、緊急事態宣言発令中のみとする予定ですが、
変更となる可能性もございますので予めご了承ください。

2021年1月9日時点

港北スポーツセンター

トレーニング室利用変更について

●トレーニング室の利用人数は最大18名までとなります。

(混雑状況により、ご利用できない場合もありますのでご了承ください。)

●トレーニング室のご利用前に新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシートにご記入ください。(ご提出いただけない場合はご利用いただけません。)

●混雑緩和の為に1~2時間を目安にトレーニングをお願い致します。

●使用中止および備品貸出中止

- ・トレーニングレコード・血圧計・トレーニングベルト・チニングベルト
セラバンド・アングルウェイト・体重計・体組成計・ストレッチボード
の備品貸出中止。
- ・プーリー使用中止。 ・ベルトトレーナー使用中止。
- ・保冷庫使用中止。 ・ストレッチタイム中止。

●トレーニング室の利用について

- ・トレーニング室内で利用されたマシンや道具は、室内に設置してある消毒液とペーパータオルを使用しての清掃をお願いします。
- ・BRAVO はお一人でのご利用をお願いします。(複数人不可)
- ・フリーウェイトエリアの利用人数は**4名まで、1回20分までの利用**になります。
フリーウェイトエリアの前に置いています予約表に記入し順番を守ってご利用下さい。
また、ベンチプレスとパワーラックの設備が1台のみになりますので予約状況によってはお待ちいただく可能性がございます。
- ・フリーウェイトの補助(ベンチプレスなど) は禁止となります。
- ・有酸素マシンの台数は、リカンベントバイク(1台)アップライトバイク(4台)
ステアマスター(1台) ランニングマシン(2台)に台数を減らしております。
※有酸素マシンは1人1回20分まで連続使用不可。
- ・ストレッチエリアを利用できる人数は2名です。
※ストレッチエリアの白い枠内でお一人をご利用下さい。
- ・トレーニング室内ではマスクの着用をお願いします。
運動中はマスクを外しても大丈夫ですが、休憩中や部屋内を移動される間は
マスク着用をお願いします。また、マウスシールドはご利用できませんので
ご注意ください。

●トレーニング室内での水分補給は大丈夫ですが、ロビーでの飲食はできません。

●冷水器・シャワー室のご利用はできませんので予めご了承ください。

●トレーニングウェアのレンタルはございますが、なるべくご自身の物をご用意ください。 (シューズ・ハーフパンツなど)

●土曜日の小中高校生無料利用は当面の間、中止いたします。