# 新型コロナウイルス感染対策について

トレーニング室での感染拡散を防ぐため、またお客様ご自身の予防のためにも以下の点を厳守の上ご利用いただきます様お願い致します。

●トレーニング室をご利用の際はマスクの着用をお願いします。
ただし、トレーニングをしている間は外していただいて大丈夫です。

●発熱のある方。
体調不良、風邪の症状がある方。
(くしゃみや咳が出る・倦怠感・味覚や嗅覚障害・胸部不快感のある方)
また新型コロナウイルス感染症疑いがある場合や同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合ご利用をしないでください。

＊高血圧、糖尿病、心臓病、呼吸器疾患の基礎疾患がある方。重症化しやすい疾病をお持ちの方はご利用をお控えください。

●過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の経過観察期間を必要とされている国、地域等への渡米又は当該在住者との濃厚接触がある方はご利用しないでください。

●手洗い、手指の消毒をしてから入室してください。

●ソーシャルディスタンスにご協力ください。

●室内では大きな声での会話、声が出るようなトレーニングはお控えください。

●マシンの独占はご遠慮ください。

●譲り合ってご利用いただく様ご理解・ご協力をお願い致します。

ご不明な点がございましたら港北スポーツセンターまでお問い合わせください。
お問い合わせ先　電話番号045-544-2636

# 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。

●トレーニングマシンやストレッチマット類は使用後ペーパータオルに消毒液をかけ手を触れたところを拭き取りをお願い致します。

●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・チンニングベルト
セラバンド・アンクルウェイト・体重計・体組成計・ストレッチボード
の備品貸出中止。
・トレーニングマシンはプーリー使用中止。　・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。

●利用できるマシンの台数
・トレーニングマシン
オーバーヘッド(1台)トーソローテーション(1台)フライ/リアデルト(1台)
チェストプレス(1台)ロー/リアデルト(1台)ラットプルダウン(1台)レッグプレス(1台)
レッグカール(1台)レッグエクステンション(1台)全9台。
・BRAVO (1台)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
エリア内で利用できる人数は4名まで。
フリーウェイトエリアは予約制です。
ご利用は、お1人様1回20分(準備・片付け・マシン清掃を含む)
(1人1枠のみ・代理記入不可。)
※フリーウェイトの補助は飛沫感染防止の為、禁止となります。
（上がらない重量での利用はお止め下さい。）
・有酸素マシン
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)ランニングマシンのご利用お1人様1回20分連続使用不可。
・ストレッチエリア利用できる人数は2名まで。
※ストレッチエリアの白い枠内でお一人でご利用下さい。

●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。

●有料レンタル品は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。