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大を防ぐため、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。

・飛沫感染を防ぐため運動中以外ではマスクなどの着用をお願いします。
・運動中のマスクの着用はお客様の体調によりご判断をお願いします。
・マスクを着用しての運動は体調不良のなる危険がある為、
息苦しさを感じる時はマスクを外したり休憩を取るようにしてください。
・体調が悪くなったなどでマスクを着用していない場合は周りへの配慮を十分にしていただき、会話や咳エチケットをお守りください。
（スポーツ庁によるガイドライン一部引用）

●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。

●マシンや器具、スペースなどは互いに譲り合って、ご利用いただく様ご協力をお願い致します。

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**20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。
・今後の感染状況により最大利用人数の変更もあります。

●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。

●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順番制。(ボードに記入の上、利用ください。)
利用時間、1人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(3台)ステアマスター(1台)
ランニングマシン(5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。

●備品貸出及び器具の利用の一部中止。
●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。

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