

トレーニングルーム（本館2階）営業再開のガイドライン

1. 利用制限

：ストレッチマット撤去

→ 立位でのストレッチをご案内いたします。
距離を保ち間隔をあけ、密接、密集を避けています。

：エアロバイク・エアロクライム 台数制限・時間制限

→ リカベンバイク 5台 アップライトバイク 3台
クライム 1台に台数削減。
距離を保ち間隔をあけて、密接、密集を避けています。
30分の時間制限をお願いいたします。

：トレッドミル 台数制限・時間制限

→ トレッドミル 9台に削減。(1台置きに使用)
30分の利用時間制限を実施させていただきます。
速度の制限をさせていただきます。
(最高速度 15キロから最高速度 12キロに変更)

：ウエイトスタックマシン・フリーウエイト対応

→ マシン一部の位置変更と設置角度の調整で密接を避けています。

2. 声掛け対応

：暫くぶりの運動であることから、「運動強度」「時間」「回数」「諸注意」などを掲示及び声掛けをさせていただきます。
：熱中症対策として、水分補給の声掛けと扇風機を設置した休憩場所を準備いたします。

3. 人数制限

：40名定員（時間制限 70分）

【人数制限方法】

- ① トレーニングルーム入口にて人数制限をさせていただきます。
- ② バインダーの数で定員管理をいたします。
- ③ 入室票に「氏名」「入室時間」「退室時間」を正確にご記入いただきます。
- ④ 運動終了後に入室票（退出時間記入）とトレーニングカードを消毒いただきご返却をお願いいたします。
- ⑤ 定員になった場合は、新館2階の通路にてお待ちいただき入替制にて順次ご案内させていただきます。

4. 感染拡大防止対策

- ① マスク又はネックゲイター（ランニング用マスク）の着用をお願いいたします。
- ② トレーニングルーム入口で手指消毒をおこない入室ください。
- ③ 入室票に「氏名」「入室時間」「退室時間」を正確にご記入ください。
- ④ 使用後のシャープペンを回収し消毒いたします。
- ⑤ 室内換気のため、窓、入口は常に開放して運用いたします。
空気清浄機、室内ファンを稼働させて空気の流れを作ります。
- ⑥ 常時清掃対応用のスタッフを配置し1時間に1回程度機器及び不特定多数が手を触れる場所の消毒清掃をおこないます。
- ⑦ 各自で使用を終えた機器に関しては、室内設置のペーパータオルで清掃をお願いいたします。
- ⑧ 清掃用の消毒液を有酸素機器、ウエイトスタックマシンなどに設置し4台に1台ペーパータオルの捨て場を設置いたします。
- ⑨ 血圧測定は、ご自身で使用前後に腕を「消毒液」と「ペーパータオル」で消毒。使用後は、椅子及びスイッチ類なども清掃をお願いいたします。
- ⑩ 体重測定は、ご自身で使用前後に「消毒液」と「ペーパータオル」で消毒。使用後は、台座及びスイッチ類なども清掃をお願いいたします。
- ⑪ 受付カウンターに飛沫防止対策の亚克力ボードを設置させていただきます。
- ⑫ トレッドミルとエアロバイクの間に飛沫防止のビニールシートを設置させていただきます。
- ⑬ ベンチプレスの追い込みのトレーニングなどの補助は中止させていただきます。安全確認の実施時には傍に立ち事故の無いように対応させていただきます。（指導員はフェイスシールドも装着）
- ⑭ トレーニング実施時の大きな掛け声を禁止させていただきます。
- ⑮ 大きな声での会話・長い間の会話はご遠慮いただきますようお願いいたします。

以 上