

上野健康増進センタートレーニングルームのご利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のとおり対策を講じ利用方法を変更しております。

●ご利用案内

料 金 300円

時 間 人数制限(10名)

※トレーニングルームのご利用は、おひとり様1日1回までとさせていただきます。

※定員が満員の場合、退室した方が出た時点で、途中入室が可能です

※火曜日から金曜日の間に、祝日があたる日は、開館時間が変わるため、トレーニングルームの開放時間が変更になります。

詳しくは、館内掲示をご覧くださいか、下記までお問い合わせください。

●注意事項

- ・登録カード(全般利用)を持参し、利用時にご提示ください。
※プール登録カードでは、トレーニングルームはご利用いただけません。
- ・入館時には、検温と「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」の提出をお願いしております。
- ・37.5度以上の発熱、体調不良、咳、咽頭炎、味覚・嗅覚違和感、倦怠感などの症状がある方の入館はお断りいたします。
- ・個人ファイルの受渡、運動前後の血圧測定は行いません。利用にあたりましては、各自、体調のチェックをお願いいたします。
- ・更衣室、シャワー室はご利用できません。あらかじめ着替えが不要な状態でお越しください。
- ・室内シューズを必ずご用意ください。
- ・マスクは常時着用をお願いいたします。マスクを着用して息苦しくなるような過度な運動強度のトレーニングはご遠慮ください。
- ・トレーニングルーム内では、利用者同士、可能な距離を保ち、大きな声での会話はお控えください。トレーニング機器間にパーテーション(間仕切り)を設置しております。

- ・現在、次の機器は使用できません。
腹筋台、ダンベル、チューブ、ヘビーハンズ、チェストプレス(油圧式)、ショルダープレス(油圧式)
ストレッチマット(大)
- ・トレーニング機器の使用後は、設置してありますアルコール・ペーパータオルにて消毒をお願いいたします。(消毒方法は、スタッフの指示に従ってください。)
- ・土曜、祝日開催のショートプログラムは現在中止しております。
- ・8階の冷水器は使用できません。各自で飲み物をご用意ください。
- ・その他、感染防止のため施設管理者が定めた措置についても遵守し、指示に従ってください。

台東区 上野健康増進センター 電話03-3847-9475