

区民館トレーニング室利用方法のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のとおり利用方法を変更します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

入場制限について

- 利用可能時間は、トレーナーがいる時間帯になります。区民館毎に異なるため、詳細は各館のホームページをご覧ください。
- 各回1時間の入替制とします。受付にて利用15分前から鍵のお渡しを開始します。鍵のお渡しは定員に達し次第終了となります。多くの方にご利用いただけるよう、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。
- 消毒や換気のため、トレーニング室の入室(利用開始)時間は、規定の時間からになります。
- 利用開始時間が過ぎた後の入室も、回の規定終了時刻までのご利用になります。
- 区民館利用登録証(原本)をご持参ください。忘れた場合はご利用できません。

利用前のお願い

- 利用の際は、「区民館トレーニング室の利用にかかる新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」のご記入・ご提出をお願いします。
- 事前に体温を測ったうえでお越しください。
- 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合や体調がよくない場合は自主的に利用を見合わせてください。
- 運動中を含め施設内ではマスクやネックゲイター等を着用してください。

室内でのお願い

- トレーニング室内に消毒用のタオルを設置します。おひとり様1枚お取りのうえ、トレーニング機器使用後に各自で消毒をお願いします。機器が痛まないよう、タオルにアルコール消毒液をかけて拭き取ってください。
- 多くの方にご利用いただくため、有酸素運動の機器は1回15分までとさせていただきます。
- マスク等を着用し息苦しくなるような過度なトレーニングはお控えください。
- 他の利用者やトレーナーとの距離(できるだけ2m以上)を確保してください。
- トレーニング機器を使用する際も、他の利用者との間隔を開けて、ソーシャルディスタンスを保ってご利用ください。
- ご利用中の大きな声での会話はお控えください。

その他

- ストレッチ教室等は当面の間、中止します。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- 更衣室・シャワー室のご利用はできませんので、あらかじめ着替えが不要な状態でお越しくください。換気のため、更衣室の扉を開放します。ロッカーのみ荷物置きとしてご利用いただけます。
- 熱中症対策・感染防止のため、水分補給は水筒などマイボトルをお持ちください。
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置についても遵守し、指示に従ってください。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに濃厚接触者の有無についてご利用の区民館に報告してください。