

区民館トレーニング室利用方法のご案内

利用時間について

- 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。
- 消毒や換気は引き続き行います。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。
- 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

- 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、ご利用をお控えください。
- マスクの着用は任意です。

室内でのお願い

- トレーニング室内に消毒液を用意しますので、マシン利用毎に手指の消毒をお願いします。
- マシンのそばに、消毒や汗拭きとりに使用できる共用のタオルを用意しております。個人用のタオル等はお渡ししませんので、共用利用が気になる方は各自でタオル等をご用意ください。消毒の際は、機器が傷まないよう、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。

- マスク等を着用した場合は、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。
- 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・シャワー室は、譲り合ってご利用ください。密を防ぐため、長時間占有することないように、ご協力をお願いいたします。
- 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。
- 施設管理者及びトレーナーの指示に従ってください。