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

午前9時から午後9時まで　※最終入館は午後8時まで

・寿区民館：月曜日　水曜日　金曜日　日曜日

（第3日曜日の休館日、年末年始、メンテナンス日等を除く）

・谷中区民館：火曜日　木曜日　土曜日（年末年始、メンテナンス日等を除く）

●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、利用の自粛をお願いします。

●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。

●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

●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。