

# トレーニング室利用ガイドライン

## 1 ご利用にあたって

以下のとおり使用人数、使用時間、活動内容の制限

- (1) トレーニング室に一度に入室できるのは **6名まで**  
※満員の場合はお待ちいただく事がございます。あらかじめご了承ください。
- (2) 原則、利用時間は **2時間まで**となります（ご利用時、入退出時間の記入が必要です）
- (3) 受付の際は、使用者の氏名、住所、連絡先、健康チェックシートを記入する
- (4) 各マシン間は間引きを実施し、間隔をあけてのご利用となります
- (5) 体組成計・血圧計は当面の間使用禁止となります
- (6) レンタル用ヨガマット等共用にて使用するトレーニングツールは全て使用中止となります
- (7) 各マシンの汗拭き用タオルは撤去、ペーパータオルとアルコール消毒・ゴミ箱を設置する  
※利用後はご自身にてアルコール除菌の実施をお願い致します
- (8) 2時間に1回（15分）程度の施設換気とアルコール消毒を実施致します  
※通常より室温が不安定となりますので上着等での調整をお願い致します

## 2 利用者の健康確認（別紙 健康チェックシート参照）

以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせていただくようお願い致します

- (1) 健康チェックシートに該当する（例：発熱、咳、咽頭痛、呼吸困難、嗅覚味覚異常の症状等）
- (2) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
- (3) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- (4) 感染が拡大している国・地域への訪問歴が14日以内にある場合

## 3 感染予防を踏まえたトレーニング室利用の留意点

ご利用時は以下の事項を守りながらご利用ください

- (1) 利用前後に手洗いとアルコール等による手指消毒を行うこと
- (2) 運動中以外は必ずマスクの着用をすること
- (3) トレーニング室利用時に関わらず、感染予防の観点から周囲の人となるべく距離をとること
- (4) 大きな声で会話は控えること
- (5) 咳エチケットの遵守をすること
- (6) 換気をした上で利用すること
- (7) 利用後に消毒液などで各機器等接触部分の清掃を実施すること

## 4 新型コロナウイルス感染症を発症した場合の連絡

ご利用後2週間以内に利用者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者へ速やかに報告をお願い致します

**利用に関するご不明点等は管理事務所までお問い合わせください**  
**感染拡大防止の為、注意事項の遵守の上、ご利用頂きますようお願い致します**