

会員別 利用時の施設対応とお願い

**トレーニングルーム・スタジオ利用者**

■館内衛生、3密及び感染予防の施設対応

館内の殺菌・消毒、密閉空間対策に関して以下の措置を講じます。

- ①手指消毒ボトル（アルコールまたは次亜塩素酸類）の設置  
設置場所：館内入口、トレーニングルーム受付、スタジオ内
- ②トレーニングルームは1時間ごとの完全入替制として掃除・殺菌消毒作業時間を設けます
- ③トレーニングルームおよびスタジオは密閉となることを防ぐために換気を徹底します
- ④各エリアで空気清浄機を常時稼働します
- ⑤受付では透明の仕切りカーテン（またはパーテーション等）を設置します
- ⑥スタッフはマスクを着用し接客にあたります。また、必要に応じて手袋等も着用します

(1) トレーニングルームについて

新型コロナウイルスが収束するまでの間、時間制限および各種制限を設定します。

以下のルールに則りご利用ください。

【利用方法・受付について】

- ①1時間ごとの完全入替制（着替えや・シャワーの時間を含む）
- ②定員は15名（16名以降の方は次の時間に優先的にご案内します）
- ③利用受付は15分前
- ④利用開始5分前にトレーニングルームへスタッフが誘導します
- ⑤トレーニングルーム・スタジオ教室の併用は不可（1日1回のみ）

※お風呂、プールは通常通り利用可能です

例) ○：朝来館 1時間トレーニング

×：朝来館 1時間トレーニング 夜2回目来館 スタジオ教室受講

○：朝来館 1時間トレーニング 夜2回目来館 お風呂またはプール利用

【施設利用者の方にご協力とお願い】

安心・安全に運動をおこなっていただくために、以下のご協力をお願いします。

- ①あらかじめ運動できる格好で来館ください（更衣室利用時間短縮のため）
- ②更衣室のロッカーは間隔を空けてご利用ください
- ③各自スタッフが配布する清掃用タオル、ボールペン、バインダーを各自で持ち、名簿にフルネーム（カタカナ）で名前をご記入ください ※利用後は「使用済みカゴ」へ返却ください
- ④消毒スプレーは一人一本お渡しします。マシン使用後は各自で消毒願います
- ⑤途中退室の際はスタッフにお声掛けください
- ⑥施設内での飲食（座談会）は禁止いたします
- ⑦サウナは密閉空間のため、当面の間、利用を中止します

【利用制限のあるマシン・機器類について】

- ①トレッドミル、クロストレーナーの利用は20分以内とします
- ②固定式自転車エルゴメーターの使用は一部中止し、利用者の間隔を保ちます
- ③給水器の使用中止 水分補給用飲料は、ふた付で割れない入れ物をご用意ください
- ④血圧計の使用中止 あらかじめ自宅で測定のうえ来館ください
- ⑤ベルトトレナー、ビューティーローラー、体脂肪計、身長計は利用を中止します

【ウエイトマシンの利用について】

マシンを更新したため、初回はすべてのマシンの利用方法を説明します  
不明な点は個別にご案内しますので、気軽にお声掛けください

(2) スタジオ利用者向け

新型コロナウイルスが収束するまでの間、時間制限および各種制限を設定します。  
以下のルールに則りご利用ください。

【利用方法・受付について】

- ①レッスン時間が60分、50分のプログラムについては、一律45分に短縮します  
※補助教室変更しません
- ②定員は14名（ステップ台を使用するプログラムは9名）  
※15名以降（ステップ台は10名以降）の方は次の時間に優先的にご案内します
- ③受講受付は15分前
- ④教室開始10分前にスタジオへスタッフが誘導いたします
- ⑤トレーニングルーム・スタジオ教室の併用は不可（1日1回のみ）  
※お風呂、プールは通常通り利用できます  
例）○：朝来館 スタジオ1本受講  
×：朝来館 スタジオ1本受講 夜2回日来館 スタジオ教室1本受講  
○：朝来館 スタジオ1本受講 夜2回日来館 お風呂またはプール利用

【施設利用者の方にご協力とお願い】

安心・安全に運動をおこなっていただくために以下のご協力をお願いします。

- ①あらかじめ運動できる格好で来館ください（更衣室内利用時間短縮のため）
- ②更衣室のロッカーは間隔を空けてご利用ください
- ③ホワイエに設置した受付の名簿にフルネーム（カタカナ）でご記入ください
- ④目印のついた指定の場所で受講してください
- ⑤給水機は使用中止 ふた付きの飲料物をご持参ください
- ⑥入退場口を指定します（入口：給水機側 出口：ストレッチマット側）
- ⑦レッスンで使用した道具はスタッフが片づけをします。そのままご退出ください
- ⑧施設内での食事は禁止とます
- ⑨サウナは密閉空間のため利用を中止します

(2020年5月23日発表)

【インストラクターの感染症対策について】

- ①就業前健康確認（検温、手指消毒等）をおこないます
- ②マスクを着用します。
- ③受講者に対して背面からお声がけをしてレッスンをおこないます
- ④指定場所範囲内でレッスンをおこないます
- ⑤当面の間、ボディタッチに伴う指導はしません

お問合せ先



公益財団法人 体づくり指導協会 ※月曜休館日  
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1  
TEL. 0439-88-0611  
[www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)