

# トレーニングルームご利用にあたって

※ 新型コロナウイルス感染症防止のため、当面の間、下記の点を遵守の上ご利用ください。

## 1. 入室準備

- ・入室に当たってはマスク着用。
- ・入室に当たっては手指の消毒を実施する。
- ・入場の際には「トレーニング室利用者カード」に必要事項を記入する。

## 2. 利用にあたって

- ・密にならないように、当面の間一度に5名の入場制限を行います。
- ・使用器具は各自消毒をお願いしています。
- ・時間制限の実施

第1クール 9:30 ~ 10:15 ~ 換気・清掃

第2クール 10:30 ~ 11:15 ~ 換気・清掃

第3クール 11:30 ~ 12:15 ~ 換気・清掃

昼休み 12:30 ~ 13:30

第4クール 13:30 ~ 14:15 ~ 換気・清掃

以降1時間サイクルで利用する。

## 3. 留意事項

- ・クールとクールの間、換気と清掃を実施する。
  - ・対人距離は、できるだけ2mを目安に、最低1m確保するよう努める。
  - ・入室中は大きな声での談話を控えるなど、濃厚接触を避ける。
  - ・運動中のマスク着用は求めないが、運動中以外の休憩等にはマスク着用とする。
  - ・器具等を使用した後は、必ず各自備え付スプレーを利用し消毒を行う。
- 一部マシンの利用制限等をしております。ご了承ください。

サンライフ北見 所長