

## ～施設のご利用にあたってのお願い②（成人様）～

### 2. 施設のご利用について（具体的予防策）

クラブ内の感染予防をするためには、皆様のご協力が必須となります。以前の利用の仕方と異なる箇所がございますが、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

#### （1）滞在時間（来館から退館までの時間）

**合言葉 健康のために運動を「パッと運動、パッと帰宅！」**

ご利用後は速やかな帰宅の協力をお願いいたします。

#### （2）ご来館時・ご利用中

- ・施設のご利用にあたってのお願い①をご確認いただき利用判断をお願いいたします。
- ・朝の開場は、開館時間まで玄関扉を施錠いたします。なるべく玄関前にお並びにならないよう時差来館にご協力ください。
- ・予め自宅などで体温チェックを実施し、発熱がある場合は来館をお控え下さい。
- ・ご来館時、ご利用時は必ずマスク着用をお願いいたします。
- ・入り口で手指消毒をお願いいたします。掌だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。
- ・フロントやプール、ジムなどで健康状態についてお声がけさせていただきます。
- ・館内利用中は、顔を触ったり、マスクを触るなどしないようご注意ください。
- ・手指消毒の為、ご自身で携帯用のアルコールスプレーなどご持参いただき適宜ご利用いただけると感染防止に大変効果的でありがたいです。
- ・激しい運動は飛沫量が増えるため、あまり追い込んだトレーニングをしないようご協力ください。
- ・咳やくしゃみをする場合は咳エチケットにてお願いいたします。または続く場合は速やかにご帰宅をお願いいたします。
- ・お客様同士の会話をなるべくお控え頂き、お互い滞在時間が長くないよう配慮し合い、「パッと運動、パッと帰宅！」を合言葉にご利用ください。
- ・フロントにビニールカーテンを設置し飛沫防止をいたします。

#### （3）トレーニングジム

- ・入り口での手指消毒を来場前後に必ずお願いいたします。
- ・ご利用時は必ずマスク着用をお願いいたします。※1

(※1 マスク着用による体温上昇などで熱中症のリスクが高くなる為、いつもよりも呼吸がツライ、体がキツイ・ダルイと感じる前に運動を中止してください。無理なマスク着用にならないよう運動レベルの調整をして下さい。マスク着用による健康被害(既往歴等の症状悪化)を心配される方はスタッフにご相談ください。マスク着用に関係なくこまめに水分補給を行いましょう。)

- ・有酸素系マシンはできる限り利用者同士の間隔を空けてご利用してください。
- ・マシンとマシンの間に飛沫防止シートを設置している箇所があります。
- ・除菌シートまたは除菌スプレーによるマシンの除菌協力をお願いいたします。
- ・場内を換気するため扉や窓を開放いたします。

#### (4) スタジオレッスン

- ・レッスン時間、本数、参加人数などは国内及び近隣の感染状況を判断して制限いたします。
- ・参加には予約が必要です。レッスン 30 分前に整理券をお受け取り下さい。
- ・整理券を受け取る列を作る場合は必ず間隔を空けてお並びください。  
お並びの際は会話をお控え下さい。
- ・熱中症など十分ご注意ください上でマスク着用をお願いいたします。運動強度をご自身で調整してください。具合が悪くなりそうな場合は早め退室をお願いいたします。

#### (5) プールレッスン

- ・時間やレッスン本数を縮小して行います。
- ・多数のレッスン参加で滞在時間が長くないようご協力をお願いいたします。

#### (6) ホットスタジオ

- ・レッスン時間短縮、参加人数などを制限して再開いたします。
- ・事前にご予約する方法は以前と同様でフロントにてお願いいたします。

#### (7) ロッカー・パウダールームにて

- ・ロッカーは隣り合わないよう間引き利用といたします。使用できるロッカーがない場合はフロントにご相談ください。
- ・室内はマスク着用にご協力いただき、なるべく会話をお控えください。
- ・ロッカーのノブなどスタッフにより除菌を行いますが、お客様もご自身で携帯用のアルコールなどにより消毒などしていただくと大変ありがたいです。ご自身を守るためにもご協力をお願いいたします。

## (8) お風呂

- ・サウナを利用する際は、なるべく密集しないようご利用ください。混雑時は時間を置くなどして譲り合っでご利用ください。会話もお控え下さい。

## (9) 休憩スペース

- ・なるべく飲食をお控えください。(食べかす、飲みこぼし、滞在時間に注意)
- ・数人が集まっでの会合禁止。なるべく会話をお控えください。

## (10) エレベーター

- ・ご利用は2名以内でお願いいたします。
- ・足腰が元気な方は階段利用のご協力をお願いいたします。
- ・混雑しそうな場合はお待ちいただくか、階段をご利用ください。
- ・エレベータールーム内の会話はお控えください。

## (11) その他

- ・感染予防に係るサービス及び各種物品の使用制限などは、近隣地域の感染状況を判断して随時検討し予告なく変更する場合がございます。
- ・地域に感染の拡大が認められた場合には、県の要請等も判断し速やかに感染拡大防止策を講じます。利用にあたってのお願い①と②は今後の感染状況の拡大や収束状況により内容が変化することもございますので予めご了承ください。今後地域の生活圏内において、感染拡大の可能性が報告された場合、休業の判断をする場合がございます。
- ・館内のドアや窓は換気の為、開放する場合がございます。

## ～スタッフの感染対策～

### (1) 以下の場合は勤務いたしません。

- ・過去48時間以内に熱がある場合
- ・倦怠感、息苦しさがある場合
- ・その他、会員様への「施設ご利用にあたってのお願い①」の項目に当てはまる場合

### (2) 勤務中はマスク着用をいたします。プール内はその限りではございません。

### (3) こまめな手洗いをを行い感染予防に努めます。

### (4) スタッフ当日の健康状態を館内に掲示いたします。

### (5) 適度に運動して免疫力を高める努力をいたします。