

会員各位

## ～施設のご利用にあたってのお願い①（成人様・お子様）～

### 1. 来館の判断基準について

クラブ内での感染拡散を防ぐため、そして何よりもご利用いただきますお客様ご自身の予防のためにも、しばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。少しでも以下に該当すると感じる点がある方のご来館はご遠慮ください。

- 感染者と濃厚接触をした方、またはそれが疑われると考える方。その疑われる方と濃厚接触された方。
- 感染源とされる場所の施設利用やその可能性があると思われる方
- 次の症状がある方等、該当する点があるお客様は来場しないでください。
  - ・風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や過去48時間以内に発熱症状があった方。
  - ・強いたるさ(倦怠感)や息苦しさがある方。
  - ・のどの痛み、咳、痰、胸部不快感のある方。
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。
  - ・その他新型コロナウイルス感染可能性の症状がある方。
- 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国、地域等への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方。
- また、以下に該当する感染による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方は、ご本人(ご自身)の安全のためしばらくの間、ご来場しないご配慮が必要ですので、かかりつけ医の判断を必ず仰いでください。
  - ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方。
  - ・人工透析を受けている方。
  - ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

※長野県より示されている「往来そのものを慎重に検討を求めている都道府県」を往来された方や当該者と濃厚接触されている方は十分な感染対策と健康観察を行った上で来館の判断をお願いいたします。



## ～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。
- ・予めご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ください。
- ・朝の開館前について、玄関やフロント前にお並びにならないよう時差来館にご協力ください。
- ・ご来館時、ご利用時は可能な限りマスク着用をお願いいたします。
- ・入り口でしっかりと手指消毒をお願いいたします。
- ・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すのご協力ください。
- ・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。

#### (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。
- ・可能な限りマスク着用をお願いいたします。※1  
(※1 可能な限りマスク着用をお願いしておりますが、マスク着用による体温上昇などで熱中症のリスクが非常に高くなる為、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マスクをお外してください。無理なマスク着用はおやめください。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。)
- ・トレッドミルなどの有酸素系マシンは1回30分を目安にご利用ください。
- ・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ございます。

- ・ストレッチエリアでの密集を避けるためマット数を制限させていただきます
- ・フリーウェイトゾーン、マッサージチェアでの密集を避けるためご利用人数はそれぞれ2名までとさせていただきます。
- ・各マシン等ご利用後はジム内設置の除菌シートまたは除菌スプレーによるマシン等の除菌に協力をお願いいたします。
- ・館内を換気するためジム、スタジオ、更衣室等の窓を適宜開放いたします。

#### (4) スタジオレッスン

- ・当面の間、感染症予防のためレッスン時間短縮や参加人数を制限した特別プログラムとなります。
- ・参加には予約が必要です。レッスン20分前より予約表にご記入いただき、整理券をお受け取りください。
- ・整理券を受け取る列を作る場合には必ず間隔を空けてお並びください。また、会話はお控えください。
- ・可能な限りマスク着用をお願いいたします。ただし、熱中症などには十分ご注意ください。 ※1

#### (5) プール

- ・2本以上の参加により滞在時間が長くないようご配慮をお願いいたします。
- ・採暖室のご利用は短時間とし、会話はお控えください。

#### (6) ロッカールーム

- ・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。
- ・可能な限りマスクを着用し、会話はお控え下さい。
- ・ロッカー内設置のドライヤーは一部撤去させていただいております。必要な方はジムスタッフまでお申し出いただくようお願い致します。
- ・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けます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。

#### (7) 休憩スペース

- ・密集防止のため、長椅子やテーブルなど撤去しております。ご了承ください。

## (8) トイレ

- ・トイレのフタを閉めてから水を流すようお願いします。

## (9) その他

- ・フロントとジムカウンターにビニールカーテンを設置し飛沫防止をいたします。
  - ・館内の冷水器は飛沫感染防止のためご利用いただけません。ご自宅から水筒などお持ちいただくか館内自動販売機をご利用ください。 ※緊急時を除く
  - ・館内のゴミ箱を一時的に制限させていただいております。
  - ・今後地域の生活圏内において感染拡大が報告された場合、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。施設利用の制限や休業の判断をする場合がございます。
- また、感染予防にかかわる施設・物品の利用方法や使用制限については、感染拡大・収束状況などから随時検討し、予告なく変更する場合がございます。
- ・各校によってご利用案内が異なる場合がございます。
  - ・引き続きご理解とご協力の程、よろしくようお願い申し上げます。

## ～スタッフの感染予防対策～

(1) 以下の場合には勤務いたしません。

- ・過去 48 時間以内に発熱がある場合
- ・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) こまめな手洗いを行い感染予防に努めます。

(4) 適度に運動して免疫力を高める努力をいたします。