

# トレーニング室・ウェイトリフティング室 ご利用時のお願い

施設	トレーニング室	ウェイトリフティング室
利用時間	9:00~21:30(個人利用)	10:00~16:00(個人利用) 9:00~21:30(専用利用)
定員	20名	4名
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素マシン ※最大30分間まで</li> <li>・ストレッチスペース ※2名最大10分間まで</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人利用は土曜日のみとなります ※休憩時間13:00~13:45</li> <li>・専用利用には登録が必要となります</li> <li>・2ピット2名まで</li> <li>・ピットは譲り合いながら使用してください</li> </ul>
消毒時間	14:30~15:00(30分間) ※ご利用の皆様は、一度退室して頂きます ※終わり次第ご利用できますので ご理解とご協力をお願いします	利用時間内に適宜、消毒及び清掃を行います
冷水機	ご利用できません ※飲み物はご自身でご用意ください	
お願い	(1) マスク着用にてご利用ください ※ 熱中症予防のため水分補給は細めに摂りながら運動してください (2) 各種マシン、備品ご利用の際は、ペーパータオルとアルコール消毒液で拭き上げにご協力ください (3) 筋力マシンは長時間ご利用にならないようご協力ください (4) 入口で必ずアルコール消毒をしてから入室をお願いします (5) 更衣室をご利用の際は、密にならないようご協力ください ※ 混雑している場合には、時間をおいてからご利用ください (6) その他スポーツ施設利用者チェックリストをご参照ください	

令和4年5月10日改訂