

トレーニング室ご利用時のお願い

利用時間 9：00～21：00（ご利用時間は21時までといたします）

- トレーニング室の定員は15名といたします
※定員を超えた場合はお待ちいただくこともございます
- **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
- 有酸素マシンは利用時の間隔をあけていただくために利用台数を制限いたします
ラボード 6台 → 3台
エアロバイク 4台 → 2台
ストライダー 2台 → 1台
- ジョギングコースとの併用は可能です
- 各種マシン、備品ご利用の際は、ペーパータオルと消毒液で拭き上げにご協力ください
- 当面の間、ストレッチスペースはご利用できません
※空きスペースで、立位のストレッチを行ってください
- 有酸素マシンは最大30分まででお願いします
- 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
- 入口で必ずアルコール消毒してから入室をお願いします
- 冷水機のご利用はできません
※飲み物はご自身でご用意ください
- 更衣室のご利用の際は、密にならないようご利用ください
※場合によっては、時間をおいてからご利用ください
- 下記の時間から消毒を行うため**ご利用できません**
※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
14時30分から15時まで
- その他スポーツ施設利用者チェックリストを参照いただくようお願いいたします

ウェイトリフティング室ご利用時のお願い

- ウェイトリフティング室の定員は4名といたします
- **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
- 各種マシン、備品ご利用の際は、ペーパータオルと消毒液で拭き上げにご協力ください
- 入口で必ずアルコール消毒してから入室をお願いします
- 冷水機のご利用はできません
※飲み物はご自身でご用意ください
- 更衣室のご利用の際は、密にならないようご利用ください
※場合によっては、時間をおいてからご利用ください
- 専用利用の夜間の利用時間は、21：00までとなります。
- その他スポーツ施設利用者チェックリストを参照いただくようお願いいたします