

【はじめに】

平素より当施設のご利用誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大している現状を受け、当施設内においては感染拡大を防ぐため、以下の点を遵守の上ご利用いただきますようお願い申し上げます。また、これらを遵守できない方には、他の利用者の皆様の安全を確保する等の観点から、途中退場を求める場合があることをご承知おきください。

快適でより安全にご利用いただけるよう、当施設スタッフ一同、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を徹底した環境設定に努めてまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

開所時間の短縮 ※7月1日より当面の間

平日 10:00 ～ 20:30 (通常、21:00まで)

土曜日 10:00 ～ 13:00 (通常、17:00まで)

来所時の流れ

① 手洗いと手指消毒

入室前に手洗いを済ませ、入口で手指消毒を行ってください。

② マスクの着用確認 《運動実施中のマスク着用を義務化することになりました。》

当施設内ではマスク着用を原則とし、入室時にマスクを着用していない場合は入室禁止といたします。また、運動実施中も必ずマスクを着用してください。ネックゲイターおよびマウスシールドの飛沫発散抑制効果は十分に検証されておらず、十分な抑制効果を見込めないことから、マスクの代用としての着用は禁止といたします。※感覚過敏症やアレルギー反応等により、マスクの着用が困難な場合は、確実に最低2m以上の距離を確保し、会話を控えてください。また、くしゃみや咳をすることを前提に、即時にタオルやハンカチ等で口と鼻をマスクと同様に覆うことができるようにしてください。

③ 体調チェック（検温の実施・問診票記入）

入口に設置されている検温器にて検温を行います。その後、問診票に体温をご記入ください。

※以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください。また、来所時に以下の事項に該当する場合は、当施設をご利用いただけません。

- ・咳やくしゃみ・鼻水等の風邪症状、倦怠感や息苦しさ、咳・痰・胸部不快感、味覚・嗅覚の違和感がある場合
- ・入室時および過去48時間以内に発熱(37.5℃)などの症状がある場合
- ・過去14日以内に新型コロナウイルス感染症陽性と判定された、或いはそうした者との濃厚接触がある場合
- ・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されている国、地域に居住又は渡航した、或いはそうした方との濃厚接触がある場合
- ・同居家族や職場、身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方がいる場合

④ 問診票の提出、受講証の確認

問診票は受付窓口のスタッフに提出してください。受講証は提出せず、提示してください。また、受講証とロッカーの鍵は、ご自身で管理してください。

⑤ 受講料の支払い

口座振替のお手続きに関しては、スタッフまでお声かけください。初回の受講料および測定料に関しては、現金払いとなります。現金支払いの場合は、トレイ上で受け渡しを行います。

⑥ 機器、用具使用前後の消毒

血圧計、体重計、トレーニングプログラム用ファイル、ボールペン等の使用前は、必ず手指消毒を行ってください。また、血圧計、体重計については、使用後に機器（ボタン等測定時に触れる部分）の消毒もお願いします。

利用時の確認事項

① 十分な距離の確保

運動の種類、強度、有無に限らず、周囲の利用者及びスタッフ等の対人距離は、2mを目安に確保するよう努めてください。ただし、障がい者の誘導や介助を行う場合を除きます。

② 利用者同士の密を避ける

運動の有無に限らず、周囲の人とは距離をとり対面を避け、会話はなるべくお控えください。

③ 施設内の利用人数

利用最大人数は20名といたします。20名を超えた場合は、入口に配置した椅子に座りお待ちください。

④ 更衣室の利用について

「密閉・密集・密接」を避けるため、更衣室の利用人数を制限させていただきます（男子更衣室3名、女子更衣室2名）。更衣室内では会話はお控えいただき、速やかにご退出ください。更衣室内のロッカーに空きがない場合は、フロア内に確保された指定の場所をご利用ください。その際、貴重品はご自身で管理をお願いします。更衣室はご利用いただけますが、シャワー室は引き続きご利用いただけません。

⑤ 食べ物の持ち込み禁止

飴やガム、お菓子、サプリメント等の持ち込み及び食事は禁止といたします。

⑥ 運動機器・用具使用後の消毒

運動機器・用具の使用後は、ペーパータオル（使い捨て）に消毒液を含ませ、使用時に触れた部分を消毒してください。消毒方法については、施設内の掲示物をご確認ください。

⑦ ミニレッスンについて（げんきクラブコース会員様対象）

利用者同士の密な環境を作らないことや、飛沫感染を防ぐこと等の理由から、スタッフが作成したトレーニング動画（約15分）を、午前3回、午後3回の頻度で施設内のモニターに映しレッスンを行います。十分な距離を確保するため、1レッスンの定員を6名といたします。参加をご希望の方は、当日スタッフまでお声かけください。（予約制）また、レッスン前後の手指消毒およびレッスン後の運動機器、用具の消毒を遵守してください。レッスン内容、スケジュール、担当スタッフに関しては、施設内の掲示板をご確認ください。

⑧ トレーニングルーム内の換気について

当施設は換気機能を持つ冷暖房設備が設置されており、**1時間あたり約3回室内の空気が入れ替わっております。**室内の温度および湿度は、冷暖房設備および加湿ボイラーの稼働により、18℃以上かつ40%以上を維持しております。また、人数制限をすることにより、必要換気量（一人あたり毎時30m³）が確保されています。

その他

- ① 施設内では、こまめに手洗い、手指消毒を行ってください。
- ② 施設内の手洗い場において、唾や痰を吐くことはお控えください。
- ③ ストレッチマットは、ご持参いただくことを推奨いたします。
- ④ マイコップは、蓋付きのものをご使用ください。水筒やタンブラー等を推奨いたします。
- ⑤ 運動中に体調が優れない等ございましたら、スタッフまでお声かけください。