

## 軽トレーニング室について

感染症予防策を講じながら、以下のとおり運用します。

### (1) 使用時間

火曜日～土曜日 9:00～20:00

日曜日・祝日 9:00～16:00

※休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日にあたる場合は、その次の平日が休館。）

### (2) 使用について

- ・軽トレーニング室へ同時に入室できる人数は10人程度です。
- ・更衣室は少人数で短時間で使用してください。狭い空間に長時間滞ることは、閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。譲り合って使用してください。
- ・※できるだけ運動着に着替えてお越してください。シャワーはご利用いただけません。

### (3) 使用条件

- ・手指消毒や手洗いをしてから使用してください。
- ・発熱やのどの痛み、咳等がある方や体調がすぐれない方は、使用を見合わせてください。

### (4) 使用の際のお願い

- ・使用前に利用申込書を記入のうえ、市民学習センター事務室で使用手続きを行ってください。
- ・マスクの着脱については厚生労働省が示す指針を参考に、各自の判断で行ってください。
- ・室内は換気を行いながらの運営となります。熱中症等体調管理には十分気を付けてください。
- ・必ず屋内用のシューズを着用してください。お手洗いに行く際は履き替えてください。
- ・こまめな手洗い、手指消毒をしてください。
- ・人と人との間隔を確保してください。
- ・大きな声での会話等は控えてください。（特に休憩中など）
- ・更衣室の利用は、できる限り短時間で済ませてください。
- ・使用したマシン、ヨガマット、イス等の消毒にご協力ください。
- ・施設管理者の指示に従えない場合は、退出していただく場合があります。