

## 軽トレーニング室について

感染症予防策を講じながら、3月8日（火）9時から再開します。

### （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人です。

※定員に達した場合、入室をお待ちいただくこととなります。

- ・更衣室へ同時に入室できる人数は2人です。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

次のいずれかに該当する方は、利用をご遠慮ください。

- ・息苦しさ、強いだるさ、咳・咽頭痛などの症状がある方
- ・平熱＋1度以上の熱がある方
- ・感染症を発症してから2週間以上経過していない方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- ・過去2週間以内に、感染拡大している国・地域へ渡航した方

### （4）使用の際のお願い

- ・使用前に感染防止セルフチェックシートを記入のうえ、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。また、検温にご協力ください。

- ・運動中も可能な限りマスクの着用をお願いします。活動前後、休憩時は必ずマスクを着用してください。

- ・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。

- ・こまめな手洗い、手指消毒をしてください。

- ・人と人との間隔を最低2m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。

## プレイルームについて

感染症拡大防止のため、当面の間、休止します。