

軽トレーニング室の再開について

感染症対策を講じながら、次の施設の使用を9月13日（火）9時から再開します。

1 軽トレーニング室について

(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くください。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
- ・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。
- ・運動中のマスク着用は強制しません。ただし、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（1m）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。