

## 感染拡大防止対策に伴う

### トレーニングルームの利用方法について（第6版）

日頃よりありそドームトレーニングルームをご利用いただき誠にありがとうございます。  
利用者の皆様に安心してご利用いただく為、「フィットネス関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン」に則り、下記の通り感染拡大防止対策を実施しております。ご自身の健康管理をはじめ、当施設の感染拡大防止対策へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

#### 【利用者の皆様へのお願い】

- \*施設利用時は必ずマスクやネックゲイターの着用をお願い致します。
- \*入館時に検温や手指の消毒をお願い致します。
- \*開館前に並ばれる場合や入場時は利用者同士の間隔を空けて整列願います。
- \*館内での会話は極力お控えください。会話の際は必ずマスク着用の上、間隔を空ける・大きな声は控える・対面で話さないなどのご配慮をお願いします。
- \*利用中はこまめに手洗いや手指の消毒をお願い致します。
- \*くしゃみ・咳などができるときは咳エチケットにご協力願います。
- \*2時間を越える長時間の利用はお控え下さい。
- \*入館時にマシン拭き用のタオルを1人1枚お渡しいたします。マシン使用後はお渡ししたタオルで必ず消毒・清掃をお願い致します。タオルは退館時にご返却ください。
- \*定期利用券以外で利用される方は、入館時に氏名・連絡先を必ずご記入下さい。
- \*スタッフはマスク着用での対応をさせていただきます。

#### **感染拡大防止の為、次の症状に該当する点がある利用者にご利用をお断りさせていただきます。**

- \*風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や37.5度以上の熱がある方。
- \*強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
- \*咳、痰、胸部不快感のある方。
- \*同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方。
- \*その他新型コロナウイルス感染可能性の症状がある方。

また、以下に該当する疾病をお持ちの方は、感染による重症化のリスクが高いためご自身の安全のため、ご利用をお控えください。

- \*糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や人口透析を受けている方。
- \*免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

## 【スタジオプログラムについて】

- \* レッスン中の間隔確保の為、当面の間、クラスの定員を **18名**までとさせていただきます。
- \* レッスンの受講はお一人様1日1本までとなります。(めざましストレッチ除く)
- \* レッスン参加前には手洗いや手指の消毒をお願い致します。
- \* 参加の際は飛沫防止の為、必ずマスクの着用をお願い致します。
- \* レッスン中の掛け声や発声、ハイタッチ等の接触はお控え下さい。
- \* プログラム受付開始前にお並び頂く場合は廊下の整列線に合わせてお並び下さい。  
整列中はマスク等を着用し、会話はお控え下さい。
- \* 使用したマット・ダンベル・ヨガブロック等は終了後、消毒をお願い致します。
- \* インストラクターの体調により急遽、中止となる場合があります。予めご了承ください。

## 【トレーニングルームで実施している対策】

- \* トレーニングルーム営業時間を平日・土曜は9:30~20:30  
日曜・祝日は9:30~16:30とさせていただきます。(休館日:火曜)
- \* 2時間に1回を目安に機材や施設の消毒を行っております。
- \* 更衣室やトレーニングエリア、各マシンに消毒液を設置しております。
- \* マシン清掃用の共有タオルを撤去し、個別タオルへ変更しております。
- \* マシンの間にパーテーションを設置し、飛沫対策をおこなっております。
- \* 館内の換気設備の常時稼働や窓・扉を開けてこまめな換気を行っております。  
(熱中症等のリスクを踏まえ、窓の開放はスタッフの判断にて行います。)
- \* 間隔確保の為、ロッカーの台数を制限しております。混雑回避の為、1階アリーナの更衣室もご利用願います。
- \* 更衣室の入り口にカーテンやパーテーションを設置し、扉を常時開放することで常に換気を行っております。
- \* スタジオの換気設備や空気清浄機を常時稼働させ、定期的に扉を開放し換気を行っております。
- \* スタジオの換気および消毒の為、次のレッスンまでの開始時間を30分程度空けております。
- \* スタジオプログラムの短縮や本数の制限をさせて頂いております。
- \* スタッフも出勤時に検温を行い、マスクの着用を徹底しております。

## 現在、ご利用を停止させていただいているもの

- \* マッサージ機器、ストレッチマシン
- \* 冷水機
- \* スリッパや雑誌など共有備品
- \* レンタルシューズ
- \* ランニングコース用周回カウンター など