

# トレーニング室は事前予約制です！！

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として  
施設内外での密を防ぐため、事前予約での利用となっています。  
予約せずに来館された場合はご利用できませんので、  
下記を必ずお読みいただき、ご予約をお願いします。

## 事前予約 1回2時間(延長不可) 完全入替制

時間区分	①11:00～13:00	②15:00～17:00	③19:00～21:00
------	--------------	--------------	--------------

### 【事前予約のルール】

・受付は**電話**のみ**先着順** ※施設窓口では受付出来ません。

[受付時間:9～19時]

- ・予約は**ご本人様分(1人分)**のみ
- ・予約は受付期間内で原則**1人1回**まで  
※1日あたり1枠まで 1週間で最大3枠分まで予約可能

### 【予約対象期間】

毎週月曜日から日曜日まで 1週間分

【予約受付期間】※満員になり次第終了

(開始)前の週の**木曜日9時**から

(終了)**前日の19時**まで ※8/3利用分～(8/2利用分までは7/26で受付終了)

受付開始日の午前中は特に電話が集中し、非常に繋がりにくい状況です。  
ご迷惑をおかけしておりますが、ご理解・ご協力をお願いします。

## トレーニング室の利用について

### ○ 来館時におけるお願い

◆事前に自宅での検温を必ず行っていただき、発熱や風邪の症状がある場合は、来館をご遠慮下さい。

※体調不良が見受けられる場合、職員がお声掛けさせていただくことがあります。

◆必ずマスク着用でご来館ください。

◆施設入口にて手指の消毒を行ってください。また、利用の前後の手洗いを徹底してください。

◆他の利用者や施設職員との距離(出来るだけ2m以上)を確保してください。

◆可能な限り事前に更衣を済ませてのご来館をお願いします。

◆利用後は、速やかな退館をお願いします。

### ○ 利用時におけるお願い

- 受付で「利用前チェックシート」をお渡ししますので、トレーニング室内でご記入いただくようお願いします。
- 運動強度を調整するなど工夫して、原則マスク着用でのご利用をお願いします。
- トレーニング室は、窓や扉を開けて常時換気しておりますので、ご了承ください。
- 一部のマシンは当面の間、利用を中止しています(間引き運営)。
- ストレッチマットは撤去しております。個別に貸し出しを行っておりますのでスタッフにお声掛けください。
- トレーニング器具やマシン使用後の消毒を必ずお願いします。
- 他の利用者との距離・間隔を保ってトレーニングをお願いします。
- トレーニング中の大きな発声や声掛け、会話等は控えてください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行ってください。
- 利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した際は、必ずすぐにご連絡ください。

皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

# トレーニング室 個人利用予定表

【予約対象期間】9/21(月)～9/27(日)

【予約受付期間】9/17(木)～前日 9:00～19:00

日	曜	9:00～11:00	11:00～13:00	13:00～15:00	15:00～17:00	17:00～19:00	19:00～21:00	21:00～22:00	
21	月	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	
22	火	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	
23	水	定期点検日							
24	木	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	
25	金	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	
26	土	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	
27	日	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	

【予約対象期間】9/28(月)～10/4(日)

【予約受付期間】9/24(木)～前日 9:00～19:00

月	日	曜	9:00～11:00	11:00～13:00	13:00～15:00	15:00～17:00	17:00～19:00	19:00～21:00	21:00～22:00
9	28	月	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
	29	火	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
	30	水	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
10	1	木	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
	2	金	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
	3	土	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
	4	日	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃

# トレーニング室 個人利用予定表

【予約対象期間】10/5(月)～10/11(日)

【予約受付期間】10/1(木)～前日 9:00～19:00

日	曜	9:00～11:00	11:00～13:00	13:00～15:00	15:00～17:00	17:00～19:00	19:00～21:00	21:00～22:00
5	月	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
6	火	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
7	水	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
8	木	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
9	金	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
10	土	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃
11	日	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃	個人利用	清掃