

フィットネスフロイデ 利用のお願いと制限について

- ◆ 令和3年12月1日（水）から、シャワー室、シャワー室タオル棚、冷水器（ウォータークーラー）、血圧計の利用及び新規の市民以外の方の利用を可としました。
つきましては、以下のルールを守ったうえでご利用ください。

共通事項

- ① 必ず常時マスクを着用してください。（鼻と口を覆うことができるもの。フェイスシールド・マウスシールドのみは不可）マスクを着用していない方のご利用はできません。
- ② 来館前に必ず検温をし、発熱・咳など症状がある際は利用を自粛してください。
- ③ 常にソーシャルディスタンスの確保、手洗い等感染予防策の徹底をお願いします。
- ④ 館内での飲食は禁止（水分補給は除く）。またご歓談などご遠慮いただき、すみやかな退館をお願いします。トレーニングウェアや水着はできるだけ着用をしてお越しになり、滞留時間の短縮、3密回避にご協力をお願いします。
- ⑤ 冷水器は、ペットボトルや水筒等に水を補給する事のみ可能とします。
- ⑥ シャワーをご利用の際は、必要最小限の時間をお願いします。使用後は、個室内をしっかりとシャワーで流してください。ご利用をお待ちの際は必ずマスクを着用してください。
- ⑦ 退館の際は、利用したロッカーの鍵を消毒するためフロントまでお持ちください。退館時間の確認を行い、100円硬貨をお渡しいたします。
- ⑧ 利用者が多い場合、入場制限を設けることがあります。また、スタッフプログラムはしばらくの間休講とします。

ジム・スタジオ

- ⑨ マスクはトレーニング中も着用（フェイスシールド・マウスシールドのみは不可）してください。有酸素トレーニングでどうしても息が苦しいときは外しても構いませんが、息が落ち着いたら着用してください。（基本的に高強度の運動はご遠慮ください）
- ⑩ ソーシャルディスタンス確保のため、利用できるマシンに制限があります。
- ⑪ マシンなどの使用後は必ずご自身でもマシンの消毒をしてください。
- ⑫ スタジオプログラムの定員は17名です。（定員を超える場合は抽選となります）
整理券は各プログラム開始30分前に配布します。10時30分開始のプログラムの整理券配布は、開館後の入場が終わり次第となります。
プログラム整理券及び有酸素マシン1番目予約カードは、おひとり様どちらか1枚のみ配布します。

プール

- ⑬ アクアビクスの定員は20名です。
- ⑭ プールのタオル置き場までマスクを着用、更衣室へ戻る際もマスクを着用してください。

ご利用できないもの

- ① サウナ
- ② ジャグジー
- ③ マッサージチェア