

# 第1トレーニング室 利用時間のお知らせ

	受付開始	時間	摘要
平日 ・ 土曜日	8:50～	① 9:00～ 12:00	利用可能時間
	×	12:00～13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
	12:50～	② 13:00～ 16:00	利用可能時間
	×	16:00～17:30	換気・清掃・消毒のため利用不可
	17:20～	③ 17:30～ 20:30	利用可能時間
	×	20:30～21:00	換気・清掃・消毒のため利用不可

	受付開始	時間	摘要
日曜日 ・ 祝日	8:50～	① 9:00～ 12:00	利用可能時間
	×	12:00～13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
	12:50～	② 13:00～ 16:00	利用可能時間
	×	16:00～16:30	換気・清掃・消毒のため利用不可
	16:20～	③ 16:30～ 18:30	利用可能時間
	×	18:30～19:00	換気・清掃・消毒のため利用不可

● 時間内、同時に利用可能な人数30名

● 平日・日・祝日：3サイクル(1サイクル3時間) ※日・祝日③のみ2時間

● 上記時間からトレーニング室入り口で受付

● 利用者は、氏名・連絡先記載

● チーム・団体での利用は不可

● トレーニング室内には、利用者が消毒できるよう、タオル(毎日交換)と消毒液を設置

## 共通事項

- ・ 体調管理（発熱や倦怠感等、自覚症状のある方のご利用は止めてください。）
- ・ マスク着用（ただし、運動中は除きます。）
- ・ 消毒の徹底（入館時に消毒液にて手指の消毒を行ってください。）
- ・ 十分な換気（窓や出入口の扉を開放し換気に努めます。）
- ・ 会話の自粛（近距離での会話や大きな声での会話を避けてください。）
- ・ 利用人数の制限  
（3密をさけるため、施設によっては利用人数を制限させていただきます。）