

2021年11月

(2020年10月15日一部改正)

(2021年10月31日一部改正)

利用上の注意事項（プール・トレーニングジム個人利用者用）

ご利用にあたっては、下記の注意事項を事前にご確認の上、遵守していただくようお願いいたします。

<ご利用前の確認事項>

○利用日及び利用前2週間において以下の事項に該当する場合は利用をお断りさせていただきますので、いずれか一つでも該当する場合はご利用を自主的に見合わせてください。また、来館後に該当することが確認された際もご利用をお断りする場合がございます。

ア 平熱を超える発熱がある

イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状がある

ウ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）がある

エ 嗅覚や味覚の異常がある

オ 体が重く感じる、疲れやすい等がある

カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある

○マスクを持参してください（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際には必ずマスクを着用してください）。

○こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

○他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください（障害者の誘導や介助を行う場合を除く。）

○利用中に大きな声で会話、応援等をしないでください。

○感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください。

○利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

○「東京版新型コロナ見守りサービス」など、接触確認アプリへの登録にご協力ください。

<当日のご利用までの流れ>

以下のフローに沿ってご利用ください。

①館入口に備え付けの消毒用アルコールで手指を消毒し、
2階プール・トレーニングジム前の検温エリアまで進む
※周囲との間隔をあけるため、館内は一方通行で移動



②検温エリアでは間隔を開けて列に並び、順番がきたら検温を受ける



③体調チェックシートを記入後に提出し、用具を入れるビニール袋を受取る
※当日の体温以外の欄はご自宅での事前の記入も可能



④利用券を購入し、左側のゲートから入場。エリア内では一方通行で移動する（フリーパス会員は、受付にて会員証を提示し左側ゲートから入場する）。
※混雑のためジム・プールエリアへの入場人数に制限がかかっている場合は、スタッフの指示に従い入場可能となるまで待機

<各エリアにおける利用制限や注意点>

○更衣室

- ・【消毒済】となっているロッカーを使用してください。
- ・冷水機は使用できません。
- ・浴槽を利用する際は会話は控え、利用者同士が密にならないように距離をとること。
- ・ゴミは各自で必ず持ち帰ってください（ゴミ箱は設置していません）。
- ・レンタルタオルは入退場ゲート付近の回収ボックスへ返却してください。

○トレーニングジム

- ・用具は受付で受領したビニール袋に入れてください。

- ・受付にて手指の消毒、記名、マシン消毒用拭き取りタオルの受取りを行ってください。
- ・マシン使用後は拭き取りタオルにアルコールを噴霧し各自消毒をしてください。
- ・トレーニングジム内では原則としてマスクやネックゲイター等を必ず着用してください。
- ・感染予防のためマシンの利用を一部制限しております。
- ・冷水機は使用できません。
- ・拭き取りタオルは退場時に回収ボックスへ返却してください。
- ・フリーウェイトエリアについては、当面の間1名ずつしかご利用できません。
- ・当面の間、スタッフによる補助は行いません。

○スタジオ

- ・用具は受付で受領したビニール袋に入れてください。
- ・原則としてスタジオレッスンの定員を下記の通りとします。
スタジオ A：10名／スタジオ B：12名
- ・レッスンのスケジュールについては、事前に当館ホームページ等でご確認ください。
- ・レッスン受講を希望する方はレッスン開始 60分前より先着順での受付となります。ジム・プール受付にてホワイトボードに名前を記入してください。
- ・周囲の人との距離を保つため、原則として床に目印のある場所で運動を行ってください。
- ・強度の高いレッスンは当面の間中止とします。

○プール

- ・用具は受付で受領したビニール袋に入れてください。
- ・ビニール袋をクリアボックスや赤台に置く際は、他の利用者との距離をあけてください。
- ・遊泳中の休憩では他の利用者と接近しないよう注意してください。
- ・強度が高い運動を行う場合は呼気が激しくなるため、より一層周囲との距離をあけてください。
- ・ツバや痰を吐くことは行わないでください。
- ・タオル・飲料は他の利用者と共用しないでください。
- ・ビート板等の用具は、利用後に消毒を行うため指定の場所に返却してください。
- ・採暖室は当面の間使用できません。
- ・プール内では下記の対象者のみスイムマスクをご着用いただけます。

【ウォーキング中の方】

【団体貸切コースでの指導中の方】

○その他

- ・飲み物はフタ付の水筒やペットボトルをご持参ください。
- ・お食事は施設が指定する場所でのみ可能です。
- ・座席数を減らしておりますので、長時間のご利用（30分以上）や会話をしながらの飲食はお控えください。