

# トレーニングルーム利用に関するガイドライン

下記事項を遵守していただきますようお願いいたします。

- 発熱、咳など体調不良の方や少しでも気分のすぐれない方は利用をお控えください。
- 運動中に気分が悪くなった場合、身体に痛みが出た場合等はただちに運動を中止し、トレーナーまでお申し出ください。
- マスクの着用は個人の判断に委ねることが基本となります。
- 安全面及びトラブル防止の観点から、混雑具合に応じて人数制限（目安：45名）を行う場合があります。受付記入はスタッフの指示があるまで、待機ラインでお待ちください。  
※混雑時はお待たせすることが予想されます。ご利用者の安全を確保するため、大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしく申し上げます。
- ストレッチマットは1スペース1名でのご利用をお願いします。
- フリーウエイトは決められた白い枠内のスペースで4名までのご使用をお願いします。
- フリーウエイトエリアのご利用は20分の予約制となります。他のご利用者との譲り合いにご協力をお願いします。
- ダンベルやプレートはフリーウエイトゾーンのみでご利用をお願いします。
- 各マシン使用後は備え付けのペーパータオルで清掃・消毒をお願いします。
- トレーニング室のご利用はお1人様1回、2時間をお願いします。
- 利用者講習会は、当面の間、抽選による完全予約制で実施となります。

戸田市スポーツセンター  
令和5年5月8日