

トレーニング室ご利用の皆様へ

横浜市スポーツ施設の再開ガイドラインの改定に伴い、トレーニング室の**利用方法を令和5年10月18日(水)から下記の内容に変更**させていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

ご利用案内

【利用時間】 月～金 9時00分～20時50分（受付終了:20時）
土 9時00分～22時50分（受付終了:22時）
日・祝 7時30分～20時50分（受付終了:20時）

【定員】 **25名**

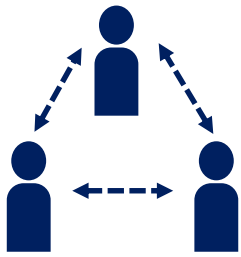
令和4年5月24日(火)
マシン入れ替えしました。

【利用のお願い】

- ・**3時間以内**のご利用にご協力をお願いいたします
 - ・土曜日の学生無料開放は当面休止
 - ・3密を避けるため定員を設定いたしました
 - ・入退出時間の確認をさせていただきます
 - ・フリーウェイトエリアの定員は**最大で4名(1台につき1名)**とさせていただきますが**交代での利用は可能(2名まで)**とします
- ⇒ダンベル利用はフリーウェイトのいずれかを予約してください

【変更点】

- ・「検温、体調チェック、体調不良の場合の自粛のお願い」を確認の上、ご利用をお願いいたします。
- ・感染予防対策チェックシートの提出を廃止とします。
- ・記載のないマシンも**20分以内**でのご利用をお願いいたします。



マシン	使用可能時間／1回	台数
ランニングマシン	20分	5台
リカンベントバイク	20分	3台
アップライトバイク	20分	2台
クロストレーナー	20分	2台
ベンチプレス	20分	1台
パワーゲージ	20分	1台
スミスプレス	20分	1台
アームカール	20分	1台

トレーニング室ご利用の流れ

ご利用方法のフロー

来館される前に、必ずご利用前に検温・体調チェック・手指消毒をお願いいたします。

来館後は受付にて入場可否をご確認ください

★入室できる場合

★券売機にて現金またはSuicaで利用料お支払
または、受付にて回数券の利用



★リストバンドを受け取る



★トレーニング室でカゴを受け取る(必要な方)
※消毒セットが必要な方はスタッフまでお声掛けください



★ご利用毎に使用したマシン等をタオルで拭く



★退出後、リストバンドを受付に返却
※カゴはトレーニング室で返却

☆定員が超えている場合

☆整理券を受け取り待機



☆整理券番号の呼び出し
※呼び出し後5分間で受付できない場合は次番号へ繰り上げます。トイレなどの際は受付に一言お声掛けください。

土日祝日については、混雑が予想されます。
すぐに入室できないことがありますので、あらかじめご了承ください。



トレーニング室ご利用のお願い

ご利用の皆さまにご不便をおかけいたしますが、安全で快適な利用のため、ご理解・ご協力の上、ご来館いただきますようお願いいたします。



来館前に体調をご確認いただき、下記のような体調不良や感染が疑われる症状のある場合は、利用を自粛してください。

- ◆平熱を超える発熱
- ◆咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- ◆だるさ、倦怠感、息苦しさ
- ◆嗅覚や味覚の異常
- ◆体が重く感じる、疲れやすい等



マスクの着用は個人の判断が基本となります。

マスクを着用して運動される場合は、熱中症のリスクが高まるため、ご注意ください。息苦しさを感じた場合は、すぐにマスクを外し、休憩してください。



ご利用したマシン等は備え付けのタオルで拭いてください。また、来館時・退館時はこまめな手洗いや手指の消毒を推奨します。



飛沫飛散の防止のため、利用中、大きな声での会話はお控えください。



- ・機器の利用台数に制限があります。
- ・血圧計はロビーにございます。
- ・ウエイトベルトや縄跳び等の用具の貸し出しは中止します。
- ・マシンの独占はご遠慮ください。
- ・譲り合ってご利用いただくようご理解・ご協力をお願いいたします。