

トレーニング室再開についてのご利用方法

令和2年7月7日（火）よりトレーニング室を再開いたします。
皆様の安心・安全のため、新しい利用方法といたします。
ご利用の際は次の点にご留意ください。



①予約制にてご利用いただけます

- 事前に電話予約（0133-22-3833）もしくは体育館窓口にて**予約受付**をしてからご利用いただけます。
- 1日に連続してご利用になりたい方は**再受付**をして空いている時間枠にご利用いただけます。
- ご予約は1週間分まで受付となります。翌週の受付はその週に入った月曜日から受け付けます。（月曜日から日曜日までの1週間単位となります）

②利用時間及び定員について

利用時間枠と定員を下記のとおり設定いたします。

時間枠	時間	定員
1	9:00～11:00	各 15名
2	11:30～13:30	
3	14:00～16:00	
4	16:30～18:30	
5	19:00～21:00	

※1枠、2時間で区切り、
その後30分間の
換気・消毒作業を行います。

③ご利用する際のおねがい

- トレーニング中も**マスクの着用**をおススメいたします。
ただし、持病の悪化の恐れがある方は十分にお気をつけください。
また、熱中症予防の観点から**こまめな水分補給**をお願いいたします。
- **マシン利用後は**、
汗や手の触れた箇所を**消毒液**と**使い捨てペーパー**で必ず拭いてください。
- ストレッチマットは撤去しております（ヨガマットをご使用ください）
ストレッチポールを使用したい方は窓口までお申し出ください。

④利用できるマシン



ランニングマシン
（トレッドミル）
2台



クロストレーナー
2台



ステップマシン
1台



エアロバイク
4台



レッグカール



レッグエクステンション



ユニバーサル
マルチマシン



ショルダープレス



ベクトルフライ



ローマンチェア



ベルトマッサージ器



ツイストボード

ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

当別町総合体育館