

# 駒場体育館トレーニング室ご利用の皆様へ 感染防止対策のための『ご利用案内』

---

## 1) トレーニング室ご利用(入館)方法

**※定員:原則10名(先着順) 最大2時間利用まで**

- ①消毒してから入館、体育館入口にて検温  
※**満員(10名)**の際は、入場できるまでお待ちいただきます
  - ②「トレーニング室利用者名簿」の記入、赤色のバンドをお渡しします
  - ③チェックシートを記入→チケット購入
  - ④トレーニング室受付にてバンドの提示  
チケットとチェックシートを提出し入退室記録表記入→利用開始
- 
- ⑤お帰りの際に、バンドをトレーニング室スタッフにお渡しください

## 2) 利用時の注意事項

- ・マスクの着用  
トレーニング中もマスクの着用し、口と鼻を覆っていただきますようお願い致します(マスクが無い場合、ネックゲイターやバンダナも可)
- ・過度なトレーニングはお控えください  
熱中症予防のため水分補給を適宜行い  
息苦しい時はマスクを外し休憩する等体調管理をお願い致します
- ・運動はトレーニング室内にてお願い致します
- ・**マシン使用後の清掃**  
備え付けのアルコールスプレーとダスター(入室時配布)で  
マシンご利用毎に消毒をお願い致します  
※感染防止のため備え付けの雑巾は撤去しております  
ダンベル類は設置してあるウェットティッシュでお拭き下さい

## 2)ご利用可能なマシン・道具

ウエイトマシン 全て利用可

カーディオマシン ランニングマシン (2台)  
クロストレーナー (1台)  
リカレントバイク (1台)  
エアロクライム (1台)  
エアロバイク (2台)

フリーウエイト 利用可  
※使用后、ウェットティッシュでの拭きとりをお願いします。  
(カラーダンベル含む)

フリースペース 利用可  
・青マットは撤去しています  
・利用は3名程度までとさせていただきます

### 道具

ストレッチポール 2個	バランスディスク 3個
バランスボール 3個	ストレッチングボード 1個
アブローラー 2個	背もたれ(マシン調節用) 2個
ステップ台 2個	
カラーダンベル (5kg 3kg 2kg 1kg 各1セット)	

## 3)ご利用できないもの・貸出ししていないもの

- ・ショートプログラム
- ・雑誌
- ・一部トレーニングアイテム