

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5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(5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をお願い致します
(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 (1台)
クロストレーナー (1台)
リカンベントバイク (1台)
エアロクライム (1台)
エアロバイク (1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 1個	バランスディスク 2個
バランスボール 2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 | ・体重計 |
| ・冷水機 | ・体組成計 |
| ・雑誌 | ・身長計 |
| ・血圧計 | ・一部トレーニングアイテム |