

上野台体育館 トレーニング室 利用方法比較表

項目	旧	新
開室時間	日曜日、月曜日、水曜日、 9時～17時 火曜日、金曜日 9時～21時	開室日は全て 9時～17時
利用方法	開室日に自由に来館	完全予約制
予約方法	無し	電話による予約 (電話受付時間10時～16時30分)
利用回数	制限なし	週2回(当日連絡で、空きがあれば利用可)
利用時間	2時間まで	1時間30分まで
定員	24人	10人
体温測定	無し	利用当日の朝と利用直前に測定
体調確認	血圧測定	口頭で確認
マスクの着用	無し	常時着用
手指の消毒	無し	必ず消毒して入室
開室前の待機方法	トレーニング室入口前に集まる	開室前に待機しないよう時間を調整して来館
利用料金	200円	200円
支払い方法	券売機	受付のトレイに入れて支払う
受付	部屋右手奥	入口前
受付方法	入退室時間と名前を名簿に記入	利用者カードを提示 マスク着用確認 体温確認 体調確認
スリッパ	入室から更衣室で室内用靴に履き替えるまで使用	入室後すぐに室内用靴に履き替える
外出用サンダル	トイレ等に行く際に使用	自分の靴を使用
個人ファイル	来館時に渡し、退館時に返却する	受け渡しをしない・希望者には渡し、以後持参する
トレッドミル利用方法	受付で希望の時間と場所を予約表にペンで記入	受付スタッフが聞き取り、予約表に記入
更衣室	入れるだけ何人でも自由に使用	受付にて申告制にし、1人使用中は待機
ロッカー	空いているロッカーをどこでも自由に使用	使用後スタッフによる消毒を行うため、使用できるロッカーを限定
ストレッチスペース	部屋左手手前	部屋中央に移動

項目	旧	新
ストレッチマット	21枚	4枚に削減し、間に飛沫防止シートを設置
エアロバイク	10台	4台に削減し、間に飛沫防止シートを設置
トレッドミル	4台	2台に削減し、間に飛沫防止シートを設置
筋力トレーニングマシン	ベンチプレス、ラットプルダウン、シットアップベンチ（下図参照）、ケーブルエクササイズ、レッグプレス、リストエクササイズ	令和2年6月26日より新しいマシンに入れ替え
雲梯	誰でも使用可	使用中止
バレルローラー	誰でも使用可	使用中止
ベンチ	3カ所に2m程度のベンチ	使用中止し、パイプ椅子を3脚設置
ストレッチポール	誰でも使用可	使用中止（撤去）
バランスボール	誰でも使用可	使用中止（撤去）
セラバンド	誰でも使用可	使用中止（撤去）
入口	換気の際、不定期に開放	常時開放
換気方法	換気扇をつけ、不定期に窓を開放	換気扇を強に設定し、常時窓を開放、扇風機を外に向けてかける
エアコン利用時の換気	換気扇をつけ、不定期に窓を開放	エアコンをつけた状態で窓を開け、扇風機を外に向けてかける
器具、備品の消毒	無し	入室時に受付から消毒液を手渡し、利用者が消毒する 利用者退館時にスタッフが消毒