

# 上野台体育館 トレーニング室の 新しいご利用方法

開室時間	月曜・水曜・日曜	火曜・金曜
	9時～17時	9時～21時
休室日	木曜・土曜	祝日（日曜日は開室）

●事前予約制（1日6コマ 各1時間30分 退室後消毒を行います）

- ① 9時～10時30分
- ② 11時～12時30分
- ③ 13時～14時30分
- ④ 15時～16時30分
- ⑤ 17時～18時30分
- ⑥ 19時～20時30分

●電話で利用希望日を予約してください。

（電話受付時間 10時～21時00分）

●1回1時間30分まで。（従来は2時間）

●定員12名。（従来は定員24名）

---

## ・新規講習会

- 日時 ・11時～
- ・13時～
- ・15時～
- ・17時～
- ・19時～

所要時間30分程度 講習後は続けてご利用いただけます。

●定員 原則各回1名まで

●電話で利用希望日時を予約してください。

●持ち物 動きやすい服装、室内用の靴、マスク、飲み物、利用料

#### 【利用上の注意】

・利用予約日に自宅で体温を測定してください。

体温 37.5 度以上もしくは平熱と比較し 1 度以上超えている場合のご利用はご遠慮ください。

・マスクを必ず着用して来館してください。

・入室前に手指消毒をし、利用者カードを提示してください。

・非接触型体温計で体温を測定して入室します。

・トレーニング室入り口前で待たないよう、予約時間にお越しください。

・券売機の使用は中止します。利用料金は受付にてお支払いください。出来るだけおつりの無いようご協力ください。

・更衣室は交替制となります。使用時には受付スタッフにお申し出ください。

・使用後は器具、備品を消毒液とペーパータオルで拭き取り、消毒をしてください。

・一部のマシンは使用制限、時間制限をしています。

・利用時間終了後は、速やかに退室してください。

上記を遵守いただけない方、スタッフの指示に従っていただけない方は

感染拡大防止の観点から、ご利用をお断りします。予めご了承ください。

撤去・中止とするもの

スリッパ	外出用サンダル	券売機
個人ファイル	血圧計	体重計
ストレッチポール	バランスボール	筆記用具
ロッカー	荷物置場	休憩用ベンチ
雲梯		