

# 上野台体育館 トレーニング室の ご利用方法

## ・事前予約制

- 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
- } 火曜・金曜のみ

●開室時間内に利用希望日を電話で予約してください。

●1回 1時間30分

●定員12名

---

初めてご利用の方は新規講習会を受けてからご利用ください。

## ・新規講習会

●日時 月曜、水曜、日曜

・11時～ ・13時～ ・15時～

火曜、金曜

・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お断りします。

- ・ご利用中はマスクを必ず着用してください。
- ・入室前に手指消毒をしてください。スタッフがマスクの着用の確認と非接触型体温計で現在の体温を測定してから入室してください。
- ・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は、感染拡大防止の観点から途中退場または、ご利用をお断りします。予めご了承ください。