

# トレーニング室ご利用の皆様へ

- ・ご利用前に非接触型体温計による**体温測定を実施**します。
- ・当面の間**1回利用券のみの発券**とします。
- ・**タオル2枚(汗拭き用と機器用)**をご持参いただき、ご利用後は**各自で機器の消毒等**をお願いします。
- ・人数制限を行う場合があります。
- ・1時間毎位を目安に**換気や床の清掃等**を行います。
- ・機器の間に**パーティション(間仕切)**を設置しています。
- ・ロッカー、シャワーは**間隔をとっての使用**をお願いします。
- ・運動量は、**高負荷をかけない**ようにお願いします。
- ・**2人組等での補助行為はしない**でください。
- ・**こまめな水分補給**をお願いします。
- ・**トレーニング講習会と無料ストレッチ**は当面の間、中止します。



ちはや姫