

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための 健康スタジオ 貸切利用に際してのお願い

いつもご利用ありがとうございます。
感染症拡大を防ぎ、安心して活動していただくため以下の取り組みを行っております。

- ・全館空調システムによる換気を行っています。
(室内に空調スイッチがあるお部屋ではオフにしないようお願いします)
- ・ドアノブ、テーブル、電気のスイッチなど、室内の定期清掃を行っています。
- ・職員はマスクを着用いたします。

ご利用者のみなさまには、ご利用にあたって、以下の事項へのご協力をお願いいたします。

●ご利用前に、全員での確認をお願いします。

- 本日の参加者に発熱や体調不良、感染を疑われる症状はありません。
- 施設入口での検温、手指消毒、活動中のこまめな手洗いを実践します。
- 3密にならない人数調整や、距離を保った活動を工夫します。
- 室内での定期的な窓開け（1時間に3回以上）により、換気を行います。
- 使用できる備品は、マット、レッスンバー、ロッカーです。使用後は、除菌シートなどできれいに拭きます。
- 更衣室のシャワー、洗面台、トイレは使用しません。

●以下のお願い事項も併せてご確認ください。

- ・お水やお茶など水分補給用を除き、健康スタジオ内で飲食はできません。
- ・マスクを着用して運動する場合は、取り込める酸素が少なくなり、普段より心肺機能に負担がかかります。運動量や運動負荷を少し減らした運動を心がけていただくよう、お願いします。