

## トレーニング室ご利用のみなさまへ



フォーラム南太田

### ① ご利用の前に、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。
- 飛沫拡散防止のためにマスクを着用して利用します。
- 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。

### ② 以下のお願い事項も併せてご確認ください。

- マスクを着用すると、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。
- トレーニング室で飲食できません。水分補給用には、マイボトル、自販機飲料等をご利用ください。

男女共同参画センター横浜南  
(フォーラム南太田)  
トレーニング室