

【トレーニング室のご利用について】

しあわせ村トレーニング室は、新型コロナウイルス感染防止対策として、下記のとおり利用を制限しています。ご理解とご協力をお願いします。

【開館時間】 9：00～21：00

【利用料金】 120円／回

【利用制限】

○東海市在住・在勤・在学の方のみ 利用可能

（※16歳未満の方はご利用できません）

○使用できるマシン

- ・トレッドミル（ウォーキングのみ）2台（15分以内）
- ・エアロバイク4台,リカンベントバイク1台（各30分以内）
- ・筋トレマシン5台（マシンエリア内は同時に2人まで）
- ・ストレッチング

○人数：1回に6名まで

○予約制（完全入替制）

午前 ① 9：00～10：15 ②10：30～11：45

午後 ③13：00～14：15 ④14：30～15：45 ⑤16：00～17：15

夜間 ⑥18：00～19：15 ⑦19：30～20：45

※上記の時間には受付・体調チェック等の時間を含みます

※各回終了後、室内の消毒・清掃を実施します

終了時間までに必ず退出をお願いします。

○利用回数：週に2回まで（火～日までの1週間で2回）利用することができますが、予約は次回利用分のみ受付ます。

○持ち物：室内専用シューズ、タオル、飲み物

服装は運動しやすいものを準備してください

○その他：初めて利用する方は、健診等の結果、お薬手帳を

ご持参ください。また、同意書（記入後1年で更新）・問診の記入をしていただきます。

【予約について】

●予約受付時間：午前9時～午後9時

(休館日を除く・正午～午後1時は受付不可)

●場所：健康ふれあい交流館 トレーニング室前（2階）

●予約方法

- ・トレーニング室前の予約受付にて、フルネームと生年月日をスタッフへお伝えください。※電話予約はできません
 - ・予約は、**1回分のみ・火～日までの1週間で2回まで**とさせていただきます。
 - ・次回の予約はトレーニング終了後にお願いします。
 - ・本人分のみ予約ください。※代理予約はできません
 - ・予約のキャンセルは、トレーニング室スタッフに直接または052-689-1600（しあわせ村）へご連絡ください。※電話での予約は受付けておりませんので、ご了承ください。
- ### ●利用に当たっての注意事項
- ・運動中も正しくマスクを着用し、ソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。
 - ・トレーニングの際は、運動強度に注意し、息が上がるような運動は避けてください。
 - ・こまめに水分を補給し、休憩をとってください。
 - ・ご利用の際は、スタッフの指示に従い、安全に楽しく運動をしましょう。