

【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】

9：00～19：00 ※開館時間短縮中

【利用制限】

○東海市在住・在勤・在学の方のみ 利用可能

○使用できるマシン

- ・トレッドミル（ウォーキング）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
- ・ストレッチング

○人数：1回に6名まで

○予約制（完全入替制）

午前の部 ① 9：00～10：15 ②10：30～11：45

午後の部 ③13：00～14：15 ④14：30～15：45

⑤16：00～17：15 ⑥17：30～18：45

※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

○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
受付けます。

○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7時

(休館日を除く・午後0時～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。