

## 【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、当面の間は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】

9：00～16：00 ※開館時間短縮

### 【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：自転車（エアロバイク、リカンベントバイク）・筋トレ・ストレッチングのみ 利用可能

※トレッドミル（ウォーキング）は使用できません

○人数：1回に5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

※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1回まで（火～日までの1週間で1回）

○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4時**（休館日を除く）
- 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1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
  - ・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。
  - ・エアロバイク、リカンベントバイクを利用する際は、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。