

トレーニングルーム・スタジオご利用に際してのお願い

- トレーニングルーム・スタジオ内では**マスクを着用**してください。
- バンダナやネックゲイターで代用可能です。
- マスク（バンダナ・ネックゲイター）着用の際は、**口から鼻まで覆って**ください。
- トレーニングマシンやスタジオ備品等の使用後、各所に備え付けのアルコールをペーパータオルに吹き付け、**拭き取り消毒**をお願いします。
- スタッフによるトレーニングの「補助」は中止とします。
マシンの使用方法が分からない時は、スタッフにお申し出ください。

利用者が遵守すべき事項

○以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください

※該当する場合は、ご利用をお断りすることがあります

- 利用前7日間（利用当日含む）において以下の事項のいずれかに該当する場合
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる、疲れやすい等
- 利用前5日間における以下の事項の有無
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 政府が定める所定期間内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等からの入国者との濃厚接触がある場合
- マスク（品質の確かな、できれば不織布）を持参し、トレーニングルーム・スタジオ内ではマスクを着用してください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください
- 他の利用者や施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 利用中、大きな声での会話は控えてください
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください
- 「東京版新型コロナ見守りサービス」など、接触確認アプリへの登録にご協力ください

トレーニングルーム・スタジオをご利用する際の留意点

○十分な距離の確保

- 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
- スタジオでの強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 飲水時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空け、会話をしないよう特に留意すること
- 飛沫感染の防止に努めること
（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当です。
- タオルの共用はしないこと、ドリンクの回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかったドリンクを指定場所以外（例えば、冷水機や排水溝）に捨てないこと
- 外したマスクは周囲の衛生に配慮し、個々で管理すること

【参考】

●東京都生活文化スポーツ局
「都立スポーツ施設等の再開館に向けた感染拡大防止ガイドライン(第6版)」

●（一社）日本フィットネス産業協会
「FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」