

## トレーニング室のご利用方法の変更

0分	90分	30分
	利用可 (入退室可)	利用不可 (入室不可) 換気・清掃

### ■ご利用時間の制限

- ・右表の通り、1人1回90分（1人1日1回まで）、その後30分は換気、清掃のため、全員ご退室いただきます。
- ・各回、開始時間を過ぎてからご利用の場合も、終了時間にご退室いただきます。

### ■入れ替え制によるご利用

- ・ご利用は、下表の通り、10：00から、全6回の「総入れ替え制」になります。
- ・初回（第1回）は10：00～、最終回（第6回）は20：00～になります。

回	受付時間	利用可能時間	換気・清掃時間	回	受付時間	利用可能時間	換気・清掃時間
第1回	9:45	10:00～11:30	11:30～12:00	第4回	15:45	16:00～17:30	17:30～18:00
第2回	11:45	12:00～13:30	13:30～14:00	第5回	17:45	18:00～19:30	19:30～20:00
第3回	13:45	14:00～15:30	15:30～16:00	第6回	19:45	20:00～21:30	21:30～22:00

### ■ご利用人数の制限

- ・1回（90分）あたりの定員は16人です（ご予約はできません）。
- ・開始時間前に定員に達した場合、途中からのご利用はできません。

### ■受付方法

- ・各回、15分前に受付を開始いたします。受付時間にいらっしゃった方が定員16人を超えた場合は「抽選」とさせていただきます。先着順ではありません。
- ・新規でトレーニング室をご利用の方は、初回（オリエンテーション）のみ、電話予約が必要です。

### ■マシンの台数制限

- ・ご利用可能なマシンは、3密回避のため、これまでの半数程度になります（別紙ご参照）。

### ■有酸素系マシンの利用時間制限

- ・ランニングマシン、エアロバイクの利用上限時間は20分をお願いいたします。

### ■マシン用タオルを1人1枚お渡し

- ・各マシンに設置の共用タオルは廃止し、入室時に1人1枚お貸しする「マシン用タオル」をマシン使用前後にご使用いただき、退室時にご返却をお願いいたします。