

鎌倉体育館 トレーニング室 ご利用案内

引き続きマスクの着用、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いいたします

受付開始時間

・9:45～

9:45

10:00

22:00

利用時間

・10:00～22:00

受付開始 利用開始（入れ替え制ではありません）

利用終了

定員

・20名（定員に達した場合、トレーニングを終了する方が退室するまでお待ちいただくことになります）

受付方法

- ・受付開始時間に、館外でお並びいただいた方から順に受付を開始いたします。
- ・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密回避めため、裏面の通りです。

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。
（室内利用予約ボードへ記入が必要です）

マシン使用後の消毒

- ・マシン使用後は、マシン用タオルにスプレーをし、触れた部分の消毒をお願いいたします。
- ・「マシン用タオル」はフロント受付時に、「スプレーボトルとカゴ」は、トレーニング室入室時に、お1人1セットお渡しいたしますので、トレーニング室退室時にトレーニング室でご返却をお願いいたします。

入館からトレーニング室の受付まで

1. 入館されましたら、入館受付で必ず手指の消毒を行ってください。
2. 入館受付で検温と、チェックシートの記入をお願いいたします。
3. 受付窓口は、土足禁止エリアです。靴を脱いでお上がりください。
飛沫感染防止シートを設置し、金銭、チケット類の受渡はコイントレーを使用しております。
4. 受付窓口へ「チェック表」を提出し、登録証と回数券を切り離さず（または当日券を）ご提示ください。
5. 受付窓口で「マシン用タオル」を受け取り、更衣後、室内用トレーニングシューズで入室願います。

その他注意事項



- ◆トレーニング室内、更衣室、通路等、共用部では、飛沫感染防止のため、マスクの着用をお願いいたします。
- ◆トレーニング時のマスク着用につきましては、息苦しさによる不快感や、運動量に必要な呼気量が、マスクによって妨げられ、呼吸困難などを引き起こす危険性がありますので、運動量を抑えるとともに、熱中症対策として、こまめな水分補給（各自水筒等のご持参）をお願いいたします。
（ウォーターサーバーのご利用は水筒が必要です）
- ◆更衣室は3密回避のため、定員を6名（シャワー室3名を含む）とし、ご利用前後にフロントへのお申し出（利用カード受け渡し）が必要です。（順番待ちとなる場合がございますので予めご承知おき願います）
- ◆トレーニング室内でのお客様同士の会話、補助はご遠慮いただき、「黙トレ」をお願いいたします。

※本ご利用案内は、FIA（日本フィットネス産業協会）の「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症拡大対応ガイドライン（2021年12月1日）」に基づき、作成しています。

マシン、備品の利用制限について

■利用できるマシン

有酸素系 トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニングマシン/4台 ・エアロバイク/3台 (イヤースンサー使用中止) ・ステップマシン/2台
筋力トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・フライ ・チェストプレス ・ショルダープレス ・クラッチ ・レッグプレス ・ラットプルダウン ・ブラボー ・レッグカール ・アダクション/アブダクション ・レッグエクステンション
フリーウエイト ゾーン	<ul style="list-style-type: none"> ・ベンチプレス/1台 ・パワーラック/2台 ・アームカールベンチ/1台 ・腹筋台/2台 ・木製ボックス台 ・スミスマシン/1台 ・スミス用プレート：20kg/4枚 15kg/2枚 10kg/6枚 ・ダンベル (以下のものがあります) <ul style="list-style-type: none"> ・1kg・1.5kg・3kg/ 各1セット ・2kg～20kg/2kg毎 各1セット ・18kg～36kg/2kg毎 各1セット ・金属製重量固定バーベル：10kg～30kg/10本 ・オリンピックバーベル/6本 ・バーベル/2本 ・イージーバー (W型・アームカール) バーベル/2本 ・バーベルカバー/2個 ・各種バーベルカラー (重量固定器具) ・フラットベンチ/1台 ・アジャスタブルベンチ/2台 ・プレート：20kg/8枚 15kg/16枚 10kg/15枚 5kg/14枚 2.5kg/12枚 1.25kg/10枚 ・金属プレート 10kg/4枚 5kg/4枚 2.5kg/8枚 1.25kg/2枚

■利用を中止している主なもの

- ・サンドバック
- ・ストレッチポール、バランスボール、チューブ
- ・イヤースンサー ストップウォッチ、縄跳び、ベルト、滑り止め
- ・DVD放映

※状況に応じ変更の場合がございます。