

鎌倉体育館 トレーニング室 ご利用案内

■利用時間

- ・9:00～22:30（施設閉館時間 22:30）

※入室受付時間 8:50～

※新規でトレーニング室を利用の方は、ご登録と初回時にオリエンテーション（約15分）の受講が必要です。

■定員

- ・20名（定員に達した場合、ご入室をお待ちいただきます）

※社会的情勢により変動することがあります。

■マシンの利用ルール

- ・ランニングマシン、エアロバイク・ステップマシンの利用上限時間は30分をお願いします。

- ・ベンチプレス、パワーラック、サンドバッグの利用上限時間は30分をお願いします。

（複数人での利用の場合も上限30分）

※どちらも室内利用予約ボードへ記入が必要です。

予約時間においでにならない時は取消になる場合がございます。

※備品の消毒や清掃は予約された利用時間内でお願いします。

新型コロナウイルス感染予防対策

- 感染症対策チェックシートのご記入をお願いします。

- 更衣室は3密回避のため、定員がございます。・・・

順番をお待ちいただく場合がございますのでご理解とご協力をお願いします。

更衣室内での会話はできるだけご遠慮ください。

- トレーニング時の呼吸は、強く息をはいたり発声を伴う場合があるため、・・・

人との距離が2m以上確保できない場合（隣や正面のマシンに人がいる場合等）はマスクの着用をお願いします。

- マシンや備品の使用後の消毒・

- ・マシンや備品の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。

※周りの方々のご迷惑やマシンの損傷の原因となりますので、マシンや備品にアルコールを直接噴霧することをご遠慮ください。

- ・「マシン用タオル」はフロントでの受付時に、おひとり様1枚お渡しします。

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します。

入館からトレーニング室の受付まで

1. マスクを着用し入館されましたら、入館受付で検温と手指の消毒を行ってください。
2. チェックシートのご記入をお願いします。
3. 受付窓口に登録証をご提示いただき、チェックシート・回数券または当日券をご提出ください。
(1回2時間200円)
4. 受付窓口で「マシン用タオル」を受け取り、運動のできる服装に着替え、
室内用トレーニングシューズで入室願います。

禁止事項

- トレーニング器具のお持ち込み（ベルト・グローブ・ストラップetc身に着ける物は可）
- 1度に複数台機具を使用するインターバルトレーニング等
※1人につき、1台（1スペース）ずつご利用ください。
- 室内での撮影（プライバシーの保護と盗撮犯罪防止の観点からお断りします）
- 室内での携帯電話での通話
- 大声の発声や会話
- サンドバッグを蹴る際はシューズを履かないでください。（シート破れ防止の為）
- サンドバッグは素手で叩くと手を怪我をしやすくなりますので、できる限りグローブをご持参ください。

その他注意事項

- 利用にはスポーツウェア・室内専用運動シューズが必要です。（外履きでのご利用はできません）
- タトゥー（シールを含む）は、他のご利用者に見えないようご配慮ください。
- 中学生以下の方のトレーニング室立ち入りはお断りさせていただきます。
- 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)
- お飲み物は蓋付きのものをお持ちください。
- 室内は換気のため、一部窓を開けています。
- できるだけ多くの皆様が効率よくご利用できるように、インターバル中はマシンから離れ、譲り合ってご利用ください。
- スタッフの補助は原則お断りしております。
- スマートフォン・携帯電話の操作の際はマシンから離れた場所をお願いします。
- 館内での紛失盗難について当施設での責任は負いかねますので、持ち物の管理はご自身でお願いします。
- 貴重品や大金はできる限りお持ち込みになりませんようお願いいたします。
- 施設の利用ルールは予告なく変更することがございます。

※本ご利用案内は、鎌倉市の方針により厚生労働省の新型コロナウイルス対策に基づき作成しております。

