

トレーニング室ご利用時のお願い

利 用 時 間	9:00~21:00 (ご利用時間は21時までといたします)
定 員	20名 ※定員を超えた場合はお待ちいただくこともございます
有酸素マシン	ラボード6台、エアロバイク4台 ※有酸素マシンは最大30分間まででお願いします
筋力マシン	全マシン利用可能
ジョギングコース	併用可能です
ストレッチスペース	当面の間、ご利用できません ※空きスペースで、立位のストレッチを行ってください
冷 水 機	ご利用できません ※飲み物はご自身でご用意ください
お 願 い	<ul style="list-style-type: none">●マスク着用にてご利用ください ※熱中症予防のため水分補給は細めに摂りながら運動してください●各種マシン、備品ご利用の際は、ペーパータオルと消毒液で拭き上げにご協力ください●筋力マシンは長時間ご利用にならないようご協力ください●入口で必ずアルコール消毒をしてから入室をお願いします●更衣室をご利用の際は、密にならないようご利用ください ※混雑している場合には、時間をおいてからご利用ください●その他スポーツ施設利用者チェックリストをご参照ください●消毒時間はご利用できません。 ※終わり次第ご利用できますのでご理解とご協力をお願いします
消 毒 時 間	14時30分から15時まで

ウエイトリフティング室ご利用時のお願い

利 用 時 間	(専用利用) 9:00~21:00 (個人利用日)10:00~16:00 ※毎週土曜日
定 員	4名
冷 水 機	ご利用できません ※飲み物はご自身でご用意ください
お 願 い	<ul style="list-style-type: none">●マスク着用にてご利用ください ※熱中症予防のため水分補給は細めに摂りながら運動してください●各種マシン、備品ご利用の際は、ペーパータオルと消毒液で拭き上げにご協力ください●入口で必ずアルコール消毒をしてから入室をお願いします●更衣室をご利用の際は、密にならないようご利用ください ※混雑している場合には、時間をおいてからご利用ください●その他スポーツ施設利用者チェックリストをご参照ください●専用利用の夜間の利用時間は、21:00 までとなります