

# 施設利用における注意事項

新型コロナウイルス感染予防対策としての注意事項です。利用者の皆様の健康を守るために必要な事項ですので、以下の点を厳守の上ご利用ください。ご協力を強くお願い申し上げます。

## 【利用対象者】

- 年齢が18歳以上の方
- 既に利用者カードをお持ちの方  
※新規登録のご利用はできません
- 「ご来館される皆様へ」の全項目にチェックが入った方
- 糖尿病・心臓疾患・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性があります。また高齢者につきましても同じ傾向にありますので、ご自身の安全のため、ご来館について注意してください。

## 【ご利用方法】

- ご利用は以下の入替え制となり、利用人数を制限させていただきます。健康プラザ入口前に並んでお待ちください。並ぶ際は距離を取ってお並びください。各開館時間の15分前より整理券をお配りします。

☆1日3回の入替制（午前・午後・夜間）

※間の時間は館内一斉消毒作業をいたします。

☆1人1日1回、2時間の利用

☆ジム・プールどちらかの利用(セット券はありません)

☆無料券、定期券をご利用の方は、入替え制の規定に準じてのご利用になります。

※新規定期券の販売は一時中止

☆無料教室を含む全ての教室を中止いたします。

## 入替え制

※密を避けるため、時差入館にしています

午前の部 10時～12時45分				
	受付時間 各15分前	利用時間	利用人数	
			ジム	プール
①	10:00	10:15～12:15	8	9
②	10:15	10:30～12:30	8	9
③	10:30	10:45～12:45	8	9

午後の部 13時45分～16時30分				
	受付時間 各15分前	利用時間	利用人数	
			ジム	プール
①	13:45	14:00～16:00	8	9
②	14:00	14:15～16:15	8	9
③	14:15	14:30～16:30	8	9

夜間の部 17時30分～20時15分				
	受付時間 各15分前	利用時間	利用人数	
			ジム	プール
①	17:30	17:45～19:45	8	9
②	17:45	18:00～20:00	8	9
③	18:00	18:15～20:15	8	9

## 【受付方法】

- 券売機での当日券の販売は致しません。フロントにて現金、または回数券で利用料をお支払いください。  
※料金は4月より新料金に変更されておりますのでご注意ください。
- 利用料のお支払い後、更衣室の鍵をお渡しします。  
鍵の番号のロッカーをご使用ください。
- 受付時に利用カードをスタッフにお渡しください。  
退館時にお返しいたします。  
ご利用になった方は当施設で記録させていただきますので  
ご了承ください。  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、国または保健所  
から情報提供を求められた場合、登録されている個人情報  
を含めた情報を提供する場合があります。
- リストバンドはお渡ししません。  
鍵に利用施設別の印を付けておりますので、なるべく身に  
着けて頂くか、または持ち歩くようお願いいたします。

## 【利用上の注意】

- 検温のお願い**  
施設入口で検温をしております。ご協力ください。
- マスク着用のお願い**  
全館において、マスクまたはネックゲイターで鼻と口を  
覆うように着用してください。(プール場内以外)  
但し、体調管理上で休憩など、場合により外すことは可能  
です。特に熱中症予防については十分注意して、気分が悪  
くなった場合は、直ちにスタッフにお声がけください。  
※熱中症予防の注意事項については別紙またはジム・スタ  
ジオの利用案内も合わせてご確認をお願いいたします。  
※スタッフ全員がマスクを着用させていただきますので  
ご了承ください。

## ●館内での会話

全館において、会話は極力お控えください。  
マスク等着用ができないプール場内の会話はお控えください。  
※各エリア別注意事項をご確認ください。

## ●フィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)の確保

対人距離をできるだけ2mを目安に、最低1m確保するよう努めてください。

## ●消毒のお願い

入館前に必ず消毒液にて手の消毒を行ってください。  
手のひら、指先、手の甲などを丁寧且つまんべんなく実施してください。

## ●手洗いのお願い

館内では消毒以外にこまめに手洗いを実施してください。

## ●外履き靴の管理

シューズロッカーを使用中止にしております。  
外履きの靴はビニール袋に入れて各自でお持ちください。  
ビニール袋はなるべくご持参ください。お持ちでない方は施設にてご提供いたします。

## ●利用者共有用具の利用

利用者同士が共有して使用する用具等について、消毒が済んでいないものは使わないでください。

## ●持ち物の管理

貴重品ロッカーを使用中止にしております。  
荷物は更衣室内のロッカーを使用し管理してください。  
各自一ヶ所一括管理でお願いいたします。

## ●エレベーターの利用

エレベーターは密になりますので、必要な方以外はなるべく階段をご利用ください。乗る際は1名ずつでお願いいたします。

## ●飲料水の持参

館内の冷水器は使用中止にしております。各自水分補給できる飲料をご持参ください。

## ●自動血圧計の利用

使用する際は、上腕に保護用ビニールを装着の上、ご利用ください。

## ●浴室のご利用

- \* カランの数の分の人数(男女ともに4名)のみご利用いただけます。
- \* 立ちシャワー、浴槽はご利用いただけません。
- \* 共有使用となる椅子は使用前後で良くシャワーで流してご利用ください。桶は使用中止といたしますので、各自で必要な方はご持参ください。
- \* 脱衣所は密となるため使用中止となります。更衣室から直接浴室へお入りください。

## ●トイレのご利用

トイレを使用の際は以下のことにご協力ください。

- \* 使用後は便器の蓋を閉めてから水を流してください。
- \* 使用後の便座を各自で消毒してください。  
※個室に消毒液を設置しております。
- \* 手を丁寧に洗ってください。  
※ハンドドライヤー使用中止

●館内でマスクは捨てないようにご協力をお願いいたします。

●エリア別注意事項をよく確認して頂き、ご利用ください。

●新型コロナウイルス感染予防対策にご協力いただけない利用者はご入館できません。従業員の注意に従っていただけない利用者には退館していただきます。

# フロントご利用案内

- ☆飛沫防止用のパーテーションを設置しておりますので、ご了承ください。
- ☆換気のため、入口の自動ドアを開放しております。
- ☆入館はジムとプール、分かれて対応いたします。順番に距離を取ってお並びください。
- ☆配布された整理券はフロントへお戻しく下さい。
- ☆フロント前に設置してあります丸テーブルと椅子は設置数を減らしております。休憩以外は長時間の滞在はご遠慮いただきますようお願いいたします。また、使用後はテーブル、椅子を各自消毒するよう、お願いいたします。
- ☆シューズボックスの使用を中止しております。各自ビニール袋に入れて更衣室内ロッカーで保管してください。(袋はなるべく各自持参いただきますようご協力お願いいたします)
- ☆貴重品ロッカーの使用を中止しております。各自の持ちものは一ヶ所一括管理でお願いいたします。
- ☆杖・車いすの車輪拭き取り用の共有雑巾を一時撤去しております。備付の消毒液、拭取り用ペーパーをご利用ください。
- ☆券売機側に設置している椅子を一時撤去しております。人数制限により受付が混雑するため、反対側に設置されたベンチをご利用ください。
- ☆受付カウンターの椅子を一時撤去しております。新規登録を中止しております。

# ジム・スタジオご利用案内

運動の際は、日常生活の活動時より高い強度の身体活動を行うこととなります。それに伴い呼吸が活発になり、時に激しくなる場合もあります。そのような状況をご理解頂き、新型コロナウイルス感染予防のため、以下のことにご協力をお願いいたします。

## ★マスクの着用をお願い

ジム内では有酸素運動も含め、運動中もマスクの着用をお願いいたします。

※マスク着用により体調を崩さないように、十分な水分補給、休憩を取ってください。その際、マスクを外すことは可能です。但し、その場合は「咳エチケット」や「会話を控える」などの飛沫防止対策にご協力をお願いいたします。また、気分が悪くなった場合は、直ちにスタッフにお声がけください。

## ★ジム内での会話

会話はなるべく控えるようお願いいたします。

## ★フィジカルディスタンス（ソーシャルディスタンス）の確保

ジム内では対人距離の確保をお願いいたします。なるべく2m、最低でも1mの間隔を保持してください。

## ★消毒のお願い

ジム内各所に消毒液、拭取り用ペーパーを設置しております。必ずマシン等用具の使用後は各自で消毒をお願いいたします。

## ★ストレッチマット

共有使用のストレッチマットは一時撤去しております。ストレッチの際は各自で小マットを使用してください。

## ★有酸素運動

- 強い強度の運動は当面控えてください。
- 運動中もマスクの着用をお願いいたします。
- トレッドミルはウォーキングのみでのご利用となります。  
当面はランニングを禁止といたします。
- 熱中症に十分注意し、水分を細目に補給してください。
- 有酸素運動中のマスク着用による体調不良が生じた場合は「マスク着用のお願い」に示された内容に準じます。

## ★フリーウエイトエリア

密を避けるため、マックスラック、ダンベル、ベンチ等のある黒いマットー帯をフリーウエイトエリアとし、以下の方法でご利用ください。

- ダンベルだけご利用する方も**順番表**への記載が必要です。
- 原則、個人での利用となります。集団でのご利用はご遠慮ください。
- 1回の利用時間は各自消毒を含めて**20分**といたします。

営業中、スタッフによる消毒のため、**10分**程度使用できない時間帯がありますのでご了承ください。

※各時間から**10分**程度

午前の部	11:30	午後の部	14:15	夜間の部	19:00
------	-------	------	-------	------	-------

## ★共有用具

他の利用者と共有する用具については一部撤去しております。

使用できない用具

\*ストレッチボード   \*チューブ   \*小ボール   \*イヤホン

使用できる用具

\*ストレッチポール

※貸出制（スタッフにお声がけください）

## ★体組成計

当面の間、撤去いたします。

## ★冷水器

冷水器は使用中止といたします。各自で水分補給用の飲料をご持参ください。

## ★スタジオ

無料教室、有料教室等すべての教室を中止としています。換気としてドアを開放しておりますが、入室しないようお願いいたします。

## ★トレーニング記録

トレーニング記録を付けている方は、当施設での用紙のお預かりは一時停止とさせていただきます。新たな記録用紙は各自お持ち帰りいただき保管してください。記入時にバインダーと筆記用具の貸出はいたしますが、使用後は消毒をお願いいたします。

## ★荷物置き場

ジム内にある荷物置き場は利用を中止としておりますので、以下のご協力をお願いいたします。

○ジムに持ち込むものは最小限に。

○荷物は小さなバッグなどで各自持ち歩く。

## ★換気に伴う窓・入口の開放

換気を行うためトイレ近くの従業員通用口の開放、ジム内の各排煙窓の開放をしておりますのでご了承ください。

★ジム入り口デスク周りに、飛沫防止用のパーテーションを設置しておりますので、ご了承ください。

★ジムスタッフは、場合により消毒作業を優先することがありますので、ご了承ください。

# プールご利用案内

プール場内はマスクを着用できないエリアであるため、飛沫防止対策ができません。また、唾や鼻水などの排泄物もあります。このような運動環境をご理解頂き、以下のことにご協力をお願いいたします。

## ◎各コース利用人数

対人距離を確保するため、各コース5名を上限とします。

## ◎フィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)の確保

- \* プール場内・コース内でも対人距離を2m保持してください。
- \* 完泳コースではコース端で止まらないでください。
- \* ベンチでの休憩でも対人距離を保ってください。

## ◎飛沫防止対策

プール場内ではマスクが着用できませんので以下のご協力をお願いいたします。

- \* 咳エチケットの徹底をお願いいたします。
- \* プール場内・コース内などでの会話はお控えください。
- \* 高強度の運動は当面お控えください。強度の高い運動は呼気も激しくなり、飛沫する可能性を高めてしまいます。

## ◎消毒のお願い

- \* 共有用具・ベンチは使用後にプールの水で流してください。(各所設置しておりますバケツをご使用ください)
- \* プール通路のシャワーブースは使用後に各自でしっかりシャワーで流してください。

## ◎鼻水・唾・痰などの排泄

なるべく鼻水や唾などの排泄はお控えください。必要な場合は、排水溝で排泄し、すぐプールの水で流すようお願いいたします。

## ◎換気のご協力のお願い

換気のため、バルコニーの窓を開放しておりますのでご了承ください。

※指定期間以外はバルコニーに出ることはできません。

## ◎使用中止施設

三密となる可能性のある施設は使用中止にしておりますのでご了承ください。

\* ジャグジー

\* 採暖室

\* プール場内冷水器

※プール場内にはペットボトルなどに入れた水を持ち込むことができます。各自ご持参ください。

\* プール通路側眼洗い場

※プール場内の眼洗い場をご利用ください

## ◎タオル置き場

棚は間抜きしております。臨時のタオル置き場も他の利用者の持ち物の近くに置かないようにご利用ください。

## ◎トイレのご利用後

運動中にトイレに行った際は、必ずシャワーを30秒以上浴びてください。

# 更衣室のご利用案内

## ●マスク着用をお願い

更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。  
プールご利用の方も更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。

## ●フィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)の確保

対人距離を2m、最低でも1mは保持してください。

## ●消毒をお願い

消毒液と拭取り用ペーパーを設置しております。  
使用したロッカー、座ったベンチ、パウダーエリアなどは  
使用後に各自で消毒してください。  
床拭き用モップは柄の部分を使用後に消毒してください。

## ●換気

プール通路入口を換気のため開放しておりますのでご了承ください。

## ●使用中止施設

三密となる可能性がある施設、共有で使用するものは使用中止にしておりますのでご了承ください。

- \* 脱衣所
- \* 脱水機
- \* 体重計
- \* ドライヤー
- \* 自動血圧計
- \* 冷水器

## ●障害者更衣室

障害者更衣室は2室です。各時間帯で2名しかご利用できませんのでご了承ください。

# オーエンス健康プラザが行う 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

当施設は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、以下のことを実施いたします。

- 開館前、各入替時間の間、閉館後で館内一斉消毒をいたします。
- ご利用になる用具や設備をスタッフが約1時間に1回消毒いたします。
- マスクの着用、飛沫防止パーテーション、フィジカルディスタンス(ソーシャルディスタンス)、会話を控えるなど徹底して管理いたします。
- 換気を適宜に行い、密閉を防ぎます。
- 密集、密接となる可能性のある施設は使用中止とし、密集、密接を防ぎます。
- スタッフは出勤前に検温、体調確認の上、業務中はマスク、フェイスシールドを着用して対応いたします。(体調管理上どちらかになる場合があります)

オーエンス健康プラザ