

施設利用における注意事項

2022年8月1日改定

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】

- おむつの取れた3歳以上の方（トレーニングジムは16歳以上です）
- 利用者カードをお持ちの方
※初めてご利用の方は登録が必要です。詳しくはHPをご覧ください
- 「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】

- 開館時間は9時～21時です。
- ご利用は一部制限を設けております。
☆1人2時間の利用（無料券・法人券も同様）※定期券は現在販売中止
☆延長可能（1時間150円の延長料金が掛かります）
※無料券・法人券の方は追加料金はありません
☆1回の利用につきジム・プールどちらかの利用
☆定員 ジム：50名、プール：70名
※大人数のグループでのご来館はご遠慮ください。
※開館時間の時差入館・整理券の配布はなくなりました

【受付方法】

- 当日券を券売機にて現金または回数券でご購入ください。
シニア優待券(東京都シルバーパスをお持ちの方)、無料券、法人券の方は直接フロントにお越しください。
- 当日券の購入に続き、入館手続きを行い、リストバンドを受け取ってください。リストバンドは運動時に身に付けていただき、退館時にお返しく下さい。
※ロッカーキーカードのお渡しはなくなりました。ロッカー使用時は、当日券をご使用ください。
- 入館時、利用カードをご提示ください。
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に備え、利用になった方を記録しておりましたが、記録は終了となりました。
受付時の利用カードの**提出は不要**となり**提示のみ**となります。

【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(プール場内以外)において、マスクで鼻と口を覆うように着用してください。小さなお子様も館内では着用をお願いしております。
※着用するマスクは感染防止力の高い不織布マスクを推奨しております。

●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確保するように努めてください。

●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

シューズロッカーの使用を再開しております。
使用前後は各自で鍵など接触部分の消毒をお願いいたします。
シューズロッカーの使用を避けたい方は、外履きの靴はシューズ袋をご持参いただき、袋に入れて各自でお持ちください。
ビニール袋をお求めの方は、売店にて1枚5円で販売しております。

●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

荷物は更衣室内のロッカーを使用し管理してください。
貴重品を含めすべての荷物を各自一ヶ所一括管理をお願いいたします。

●エレベーターの利用

乗る際は、密を避けてご利用ください。
必要な方以外はなるべく階段をご利用いただきますようご協力をお願い致します。

●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

* **浴室での会話はお控えください。(飛沫防止対策)**

* 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。
- ☆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されない方は、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。
(袋は各自ご持参いただきますようご協力お願いいたします)
- ☆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。

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。**マスクは感染防止力の高い不織布のマスクを推奨しております。**

※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「距離を取る」「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

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・ランニングとにもご利用いただけますが、強い息切れをする強度のランニングはご遠慮ください。(最大10~12km/h 程度まで)
- マスクはなるべく不織布またはランニング用をご使用ください。
- 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「**マスクの着用のお願い**」に書か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一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。

- マックスラック、ダンベル、それぞれ専用の**順番表**への記載が必要です。
- 補助等、数人でのご利用は可能ですが、「会話を控える」「距離を取る」など基本的な感染対策にご協力ください。
- 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際は、ご利用をお待ちいただくことがありますのでご了承ください。

★共有用具 ※貸出制

使用できる用具

ストレッチポール／小ボール／チューブ／ストレッチボード

使用できない用具

イヤホン

★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

各教室は、一部制限を設けて開催しています。詳細は、スケジュールをご確認ください。(オンライン教室も開催していますのでそちらもご利用ください)

入口は換気として常時ドアを開放しておりますが、教室利用時以外は入室しないようお願いいたします。

※各教室の最新情報は、HPでご確認ください。

★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を再開しております。スタッフまでお声がけください。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

密にならないように、荷物置き場前で滞留しないようにご注意ください。また数に限りがありますので、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。

○貴重品は持ち込まない。

★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。

◎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。
- * 水底確認時間は2時間に1回です。全員10分間の退水となりますので、プールサイドで距離を保ってお待ちください。

◎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吸も激しくなり、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にお願いいたします。

◎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。

◎ジャグジーの利用

以下の条件でご利用ください

* 定員10名(1人10分まで) * 距離を取る * **会話を控える**

◎使用中止施設

* 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。

◎眼洗い場の利用

ウイルスは粘膜から感染しますので、眼洗い場の使用前後は、備付の消毒液で消毒をしてご利用ください。

◎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**使用前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。

※ロッカーの中の消毒は、開館前、閉館後のみスタッフによる消毒を行いますが、**営業中はご利用者様自身で消毒していただきますのでご了承ください。**

●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 * 自動血圧計 * 冷水器

●ドライヤー

マスク着用の上、使用前後は消毒してご利用ください。

●障害者更衣室

障害者更衣室は2室です。使用状況によってはお待ちいただくことがありますので、予めご了承ください。

●ロッカーの使用について

ロッカーはプールとジムで使用するロッカーのエリア分けをしています。更衣室内にある案内表示に従って利用する施設に応じて各エリア内のロッカーをご使用ください。

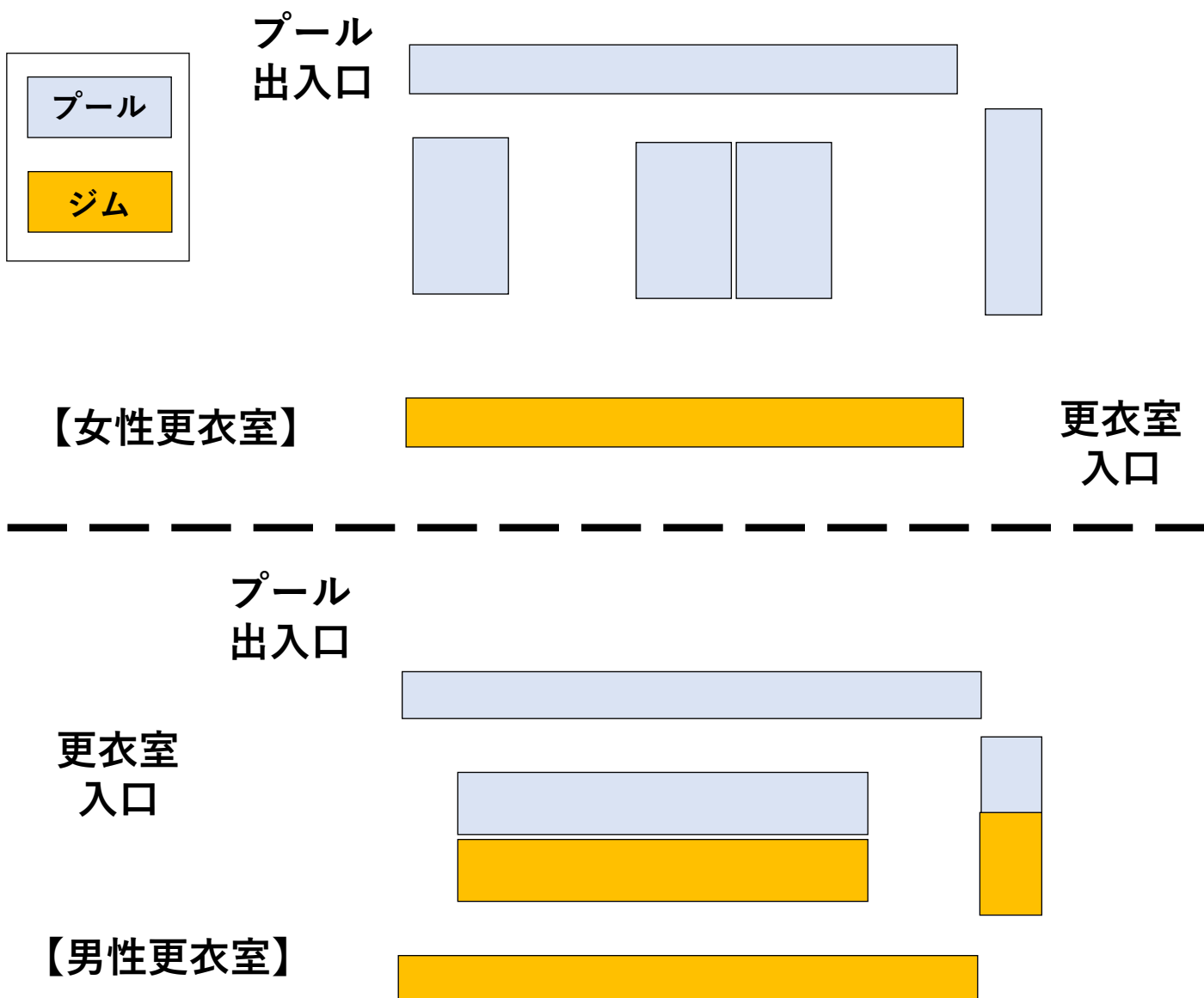
★プール利用者⇒プールエリア

★ジム利用者 ⇒ジムエリア

★スタジオ教室参加者⇒ジムエリア

※但し、各エリアの空き状況によりエリア外のロッカーを使用しても良いです。

使用するロッカーは上記の条件のもと、利用者様同士で混雑を避け、密にならないように使用するロッカーをお選びください。



ご来館される皆様へ

以下に該当する方のみご入館いただけます

- 館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用する
※マスク着用方法の詳細は「施設利用における注意事項」でご確認ください。
- 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いていない
(軽い症状の方も含みます)
- 過去**48**時間以内に発熱(平熱よりも高い)がない
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがない
- 咳、痰、胸部不快感がない
- 味覚・臭覚に少しでも違和感がない
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がない
- 過去**14**日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がない
- 身内や身近な接触者に上記症状が見られない、該当する点がない

新型コロナウイルス感染予防のために
ご理解・ご協力をお願い致します

オーエンス健康プラザ

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、閉館後で館内一斉消毒をいたします。
- 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、業務中はマスクを着用、必要に応じてフェイスシールドを着用して対応いたします。

オーエンス健康プラザ