

# トレーニング室 ご利用の皆様へ

令和3年4月20日(火)から相模原市の方針により、20時までのご利用となります。  
また、夜間利用区分の時間帯が変更になります。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

○定員及び利用区分等

午前	午後	夜間
9時～12時	13時～16時	17時～20時
各区分の定員は40名です。定員となり次第受付を終了します。		

すべての区分が「3時間制」となり、区分をまたがったの利用はできません。  
3区分のうちご利用できるのは、ひとり1日1区分のみとなります。  
トレーニング室内の清掃、消毒を行うため、完全入替制となります。  
各区分の終了時間には、トレーニング室から完全に退出をお願いいたします。

利用料金

大人400円	小人200円	高齢者200円
--------	--------	---------

○受付の流れ

- ・ **利用前にチェックリストを受付窓口に提出**してください。
- ・ 券売機でチケットを購入後、チェックリストを提出してください。
- ・ 購入したチケットを受付に提示してください。

衛生管理の徹底

- ・ 随時除菌清掃の実施をしています。
  - ・ 手指の消毒を徹底しています。
  - ・ 館内での食事、ウォータークーラーの使用を禁止しています。
  - ・ チケット、金銭等の授受はトレーを活用し、直接の手渡しを回避させていただきます。
- 密閉の回避（換気の強化）
- ・ 常時出入口を開放、また1時間に15分以上非常口の扉も開放して換気を実施しています。  
天候などにより室内の運動環境に影響を及ぼす場合のみ一時的な対応として開放しない場合もありますのでご了承ください。

密集の回避

- ・ シャワー室の使用を禁止しています。
  - ・ トレーニングマシンの配置変更や間引きにより、利用間隔を確保しています。（一部利用中止）
  - ・ 一部マッサージ機、血圧計、体重計等の利用を中止しています。
  - ・ ストレッチエリアを縮小しています。ソーシャルディスタンスを保ちながらご使用ください。
  - ・ トレーナー及び利用者同士の補助は出来ません。
- 密接の回避（近距離での会話、発声等の回避）
- ・ マスク（ネックゲイター等を含む）をご着用ください。（熱中症防止などの観点からマスクを一時的に外した場合は、咳エチケットへの配慮や、会話はお控えください。）
  - ・ 全館において、会話は極力お控えください。
  - ・ 受付では飛沫感染対策としてアクリルボードを設置しています。

ご不明な点がございましたら、スタッフにお尋ねください。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、感染拡大防止にご協力くださいますようお願い申し上げます。

トレーニングマシンの一部利用中止、または配置を変更しています。

有酸素系	変更前	変更後
ランニングマシン	5台	変更なし
ストライダー	1台	変更なし
ステッパー	1台	変更なし
マイマウンテン	1台	変更なし
エアロバイク/リカンベントバイク	15台	変更なし
筋力系		
レッグプレス	1台	変更なし
アブドミナル&バック	1台	変更なし
チェストプレス	1台	変更なし
シーデットロー	1台	変更なし
ショルダープレス	1台	変更なし
ラットプルダウン	1台	変更なし
レッグエクステンション	1台	変更なし
シーデットレッグカール	1台	変更なし
フライ	1台	変更なし
ロータリートソ&ツイスト	1台	変更なし
アブダクション	1台	変更なし
アダクション	1台	変更なし
トータルヒップ	1台	変更なし
レッグレイズ・チン&ディップ	2台	変更なし
バックエクステンションベンチ	1台	変更なし
ベンチプレスマシン	1台	変更なし
フリーウエイト		
フラットベンチ	4台	3台
インクラインベンチ	2台	変更なし
スミスマシン	2台	変更なし
ファンクショナルトレーナー	1台	変更なし
アブドミナルボード	4台	変更なし
その他		
ストレッチエリア	2か所	1か所
ストレッチエリア大マット	2か所	廃止個別マット
バレルローラー	2台	中止
コアトレチェア	1台	変更なし
ベルトバイブレーター	1台	変更なし
ボディリペア	4台	変更なし
貸出用具		
バランスボール・チューブ・コアボール・ボール		中止
トレーニングベルト		中止

血圧計、体重計、握力計、体脂肪計などについても、利用を中止しています。

相模原ギオンアリーナトレーニング室