



みつかる。つながる。よくなっていく。

新型コロナウイルスへの対応について ご理解とご協力をお願い

<更衣室・浴室・サウナ対応>

1. 定期的な清掃、除菌を実施いたします。
(洗面台、トイレ、ドアノブなど不特定多数が触れる箇所の清掃、除菌を2時間に1回)
2. 浴室は換気扇を常時回しております。
3. サウナは通気口を確保し、定期的な換気を行います。
4. 長時間の利用はお控えください。
5. サウナ内での大声での会話はお控えください。

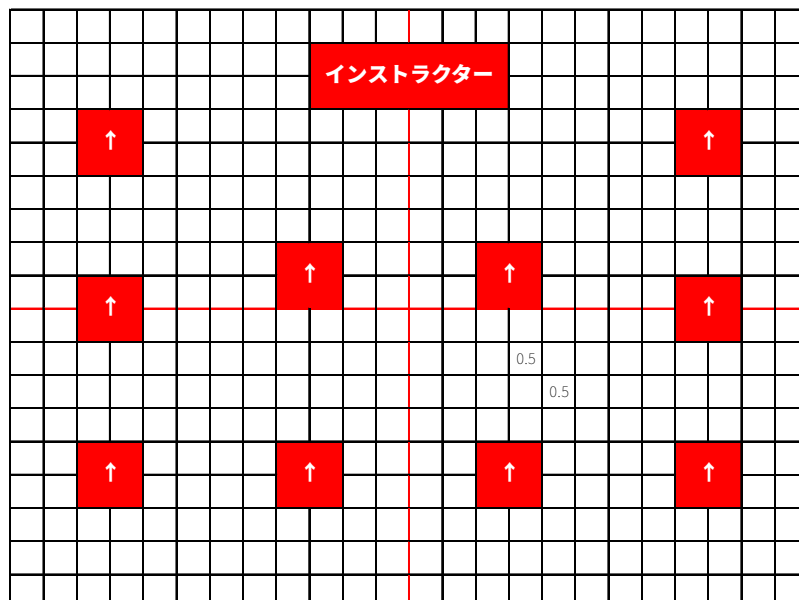
<トレーニングジム対応>

1. 有酸素マシンについて一台間隔をあけて稼働させていただきます。
2. 1時間に1回有酸素マシン・筋力マシン・ストレッチマットのアルコール消毒を実施します。
3. ジム内は1時間に一度換気を行い、季節的に問題なければ常に窓を開けております。

<スタジオプログラム対応>

1. 各プログラムは定員10名とさせていただきます。(ながみねは定員8名)
2. スタジオ床に2メートル間隔でマークを設置しております。
(隣人と両手を広げてぶつからない程度)
3. 参加者は参加者名簿に記名をしていただきます。
4. プログラム実施時間を40分とさせていただきます。
5. プログラムとプログラムの間隔を20分として室内換気と清掃を行います。
6. 一人1日1レッスンとさせていただきます。
(身体への過負荷を避け、定員による参加者のバランスをはかります)
7. インストラクターは基本背面での指導とします。正面での指導の場合はマスク着用とします。
8. スタジオプログラム密接防止のため互いに手が届く距離での運動を避けてください。

スタジオ正面



<プールプログラム対応>

1. 各プログラムの定員はアクアビクス12名、スイムレッスン8名とさせていただきます。
2. コースは2コースを使用いたします。
3. 参加者同士の間隔を2メートル確保してください。
4. 参加者は参加者名簿に記名をしていただきます。
5. プログラム実施時間は最大40分といたします。
6. 一人1日1レッスンとさせていただきます。
(身体への過負荷を避け、定員による参加者のバランスをはかる。)
7. プールプログラム密接防止のため互いに手が届く距離での運動を避けてください。

アクアビクス

6	2コース	↓	↓	↓	↓	↓	↓
7	1コース	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	プールサイド			インストラクター			

スイムレッスン・水中ウォーキング

6	2コース			←	←	←	←
			インストラクター				
7	1コース			←	←	←	←

<その他>

1. 激しい運動は控えていただき、1時間程度の運動をお願いいたします。