

ご利用時のお願い とても大切なことなので最後までご確認ください。

以下に当てはまることがご本人様・ご家族様にある場合のご利用は固くご遠慮致します。

「普通の体調不良」の場合でもご利用はお控えください。

咳、痰、倦怠感、発熱、味覚・嗅覚障害、鼻・喉・胸部違和感、頭痛、嘔吐・嘔気、下痢、過去48時間以内の発熱、

このほか新型コロナウイルスの感染を疑われる症状があるとき

新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある方

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
駐者との濃厚接触がある方

*ご高齢の方、糖尿病・心臓疾患・呼吸器疾患などの基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用
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ございますので、ご自身の安全のため、しばらくの間、
ご来館について注意して下さい。



全館において必ずマスクや
ネックゲイター等で鼻と口を
覆うようにご着用ください。



全館において、会話は極力
お控え下さい。マスクがで
きないエリアでは特にお控
え下さい。



入館されたら、消毒液に
て手の消毒を丁寧に・ま
んべんなく行って下さい。



対人距離をできるだけ
2メートルを目安に、最低
1メートル確保するよう努
めて下さい。



こまめな手洗いを推奨
いたします。



電子測定器計にて検温を
行います。37.5℃以上の
方、もしくは平熱より高く、
だるさがある方はご利用
をお断りいたします。

マシンジム



各種マシンをご使用中もマスク
の着用をお願いいたします。



マッサージツールの貸し出しは
控えさせていただきます。
また、酸素エアチャージャーや
雑誌は撤去させていただきます。



窓際にタオルなどを干すことは
お控え下さい。



会話は極力お控え下さい。



タオルなどでのマシンの場所取
りはお控え下さい。

スタジオ



スタジオご使用中もマスクの着
用をお願いいたします。



会話は極力お控え下さい。



手すりにタオルを掛けることは
お控え下さい。また、できるだけ
鏡・手すりにお手を触れないよう
にお願いいたします。



換気のため、前後のドアを開放
します。



最大の連続使用時間はお一人様
45分とさせていただきます。



レッスン中はインストラクターの
指示に従ってください。

2F



お風呂・サウナなどではマスクが
できませんので、特に会話は
お控え願います。



ドライヤーは撤去いたします。お
忘れの際は、ご来館時にフロント
までお申し付け下さい。



お風呂から上がった後、必ずタ
オルで体を良く拭いてから移動を
しましょう。(足跡がカーペットに
残らないくらい)



お風呂場にはスリッパ・本などの
持ち込みはお控え下さい。
また、椅子に足をかけたり裸の
まま座ることはご遠慮下さい。



パウダールームでは化粧水など
のお荷物を広げすぎないように
しましょう。

その他



目・口・鼻などの感染例が報告されています。顔は触らないようにしましょう。



全館で、歯磨き・うがいはご遠慮下さい。



ゴミ捨てのマナーをお守り下さい。



指を舐めてページをめくったり、カードを口に咥えるなどはご遠慮下さい。



壁・便器・ペーパーホルダー・床・洗面台スリッパなどが汚れないようにご利用下さい。



定期的に、感染予防に関する注意を館内放送にてアナウンスいたします。



接客対応時は距離を取らせていただきます。また、スタッフはマシンの説明・業務の引き継ぎ・研修などでやむを得ず会話をする場合がございます。予めご理解を賜りますようお願い申し上げます。

○コーヒーなどは6月いっぱいお休みさせていただきます。

○その他、館内掲示でもお願いすることがございます。

○感染予防対策を不実行の場合はお声をかけさせていただきます。場合によっては施設のご利用をお断りすることがございます。

○誤った情報や不確かな情報によって不当な差別につながらぬよう、正確な情報に基づいた冷静な対応をお願いいたします。



ご注意ください



◇トレーニング中のマスク着用は、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇で熱中症のリスクが高くなったり、息苦しさによる不快感や、運動量に必要な呼吸量がマスクによって妨げられ、呼吸困難による事故などを引き起こす危険性があります。また、冷房を入れると、密閉しなければなりません。密を避けるため換気を行うので室温が高くなりがちになり、これも熱中症のリスクが高まります。事故を防ぐため、以下のような対策などをお願いいたします。

- ・「いつもこのくらい」より時間と強度を落としたトレーニングにする
- ・お風呂とサウナも「いつもこのくらい」より控えめにする
- ・喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をする
- ・首などを冷やす

◇3月より来館者数が減っています。特にスタッフがいないお風呂で体調不良になると、周りに助けを求められない可能性がありますので、入浴・サウナご利用の際はご注意ください。サウナの中には非常ボタンがあります。万が一の際はこのボタンを押して下さい。

熱中症の主な症状

口が強く渇く・めまい・立ちくらみがする・生あくびが頻発する・頭痛・吐き気や嘔吐がある・手足のけいれんが出る・身体がだるくなる・まっすぐに歩けない・汗が出過ぎたり、出なくなったりする・意識がなくなる、混濁する など

酸素不足の主な症状

ボーッとする・呼吸数・脈拍数の増加・頭痛や吐き気・めまい・顔面蒼白・チアノーゼ など

これらの症状以外にも「なにかおかしい」と感じたらすぐにスタッフまでご相談ください。



万が一の時のために、氷嚢・携帯用酸素・経口補水液などの準備をしております。また、スタッフによるお風呂・サウナの見回りを行うことがあります。