

新型コロナウイルス感染拡大防止対策(集団感染防止対策)

とても大切なことなので最後までご確認をお願い申し上げます。

- ・状況に応じて変更となる場合がございます。
- ・この他にも館内掲示にてお知らせする場合がございます。
- ・感染予防対策を不履行の場合は、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させていただく場合がございます。

皆様ご自身、ご家族様、身近な方々、スタッフの安全を守るためにご理解とご協力をお願い申し上げます。

以下に当てはまることをご本人様・ご家族様・身近な方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、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(胸元まで生地があるもの)で

鼻・口・あごを完全に覆うようにご着用ください。現時点では、マスク・ネックゲイターの素材に指定はございませんが、**飛沫飛散防止効果があるもの**のご着用をお願いいたします。なお、マスクをされていない場合は、ご入館できません。
プールやお風呂へのご移動中も、マスクやタオルで口を覆ってください。

—マスクの正しい着用方法—

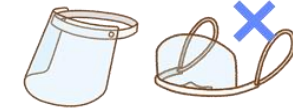


マスクが鼻の上部まであり、鼻・口・あごがしっかりと覆われている。

鼻の頭が出ている、しっかりと覆っていない

マスクを上下に広げている

フィスシールド・マウスガードのみでのご利用はできません。



マスクを直接ロッカー内やロッカーの上、脱衣棚などに置くのはご遠慮ください。また、ゴミ箱にそのまま捨てることもご遠慮ください。

NG!



OK♪
・マスクケースなどに入れる
・袋に入れて捨てる



全館においてご遠慮いただいていること

- ✓ 指を舐めたり、カードを啜る行為
- ✓ 館内での食事(プロテイン・館内で販売しているものはお召し上がりいただけます)
- ✓ 口腔ケア(うがい・歯磨き・歯間ブラシ・舌苔とりなど)
- ✓ 2Fエリア内の椅子に裸のまま座ること(タオルなどを敷いてご使用ください)

会話について

- ✓ マスク着用時・・・**会話は可能な限りお控えください。**
やむを得ず会話をされる場合は、大きな声での会話はご遠慮ください。
- ✓ マスク未着用時・・・**マスクを着けていないときの会話はご遠慮ください。**
(プール・お風呂・サウナ・着替え中・お化粧品時など)

STOP 休止しているもの

- ✓ ジムでのマッサージツールなどの貸し出し、プールでのゴーグル・くもり止めの貸し出し
- ✓ ドライヤー・コールドクリームの設定(お忘れの場合は貸し出しできます)
- ✓ 新聞・雑誌の一部設置
※タオルやシューズなどのレンタルは通常どおり行っておりますが、できるだけお忘れの無いよう、ご準備ください。

ご入館の流れ



入館されたら、備え付けの消毒液で**両手を丁寧に・まんべんなく消毒してください。**



手指消毒後、5項目の問診に対し、チェックマークとお名前をご記入してください。



非接触型体温計で検温を行います。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。



ロッカーキー・カード・金銭などは全てトレーでの受け渡しとさせていただきます。

ご入館後は



対人距離は、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・消毒を推奨いたします。



定期的に、感染予防に関するご案内を館内放送にてアナウンスいたします。




定期的に換気をいたします。館内の温度が一時的に下がりますので、温度調整ができる服装をお願いいたします。

従業員の感染拡大防止対策について

毎出勤時に検温と問診、こまめな手洗い・触ったところの消毒、マスクをしていないときの会話をしないなど皆様と同様の感染拡大防止対策を徹底いたしております。少しでも体調に不安がある場合、家族の体調が悪い場合も出社させておりません。

！ご注意をお願いいたします！

 熱中症・息苦しさ・呼吸困難・脱水症状 などにご注意ください
マスク着用による事故を防ぐため、以下のことをお気をつけ下さい。

- ✓ 「いつもこのくらい」より、**運動の強度(時間・頻度・重さ・早さなど)**を下げて行いましょう。
- ✓ お風呂・サウナも「いつもこのくらい」よりも**控えめに**しましょう。
- ✓ **喉が渇いてなくても**、こまめに水分補給をしましょう。
※いっきに大量に水分補給を行うと、心臓・腎臓などの臓器に負担がかかる場合があります。
※運動や入浴・サウナで減った体重分、水分補給をするのが理想的です。

口が強く渇く・立ちくらみ・ボーッとする・吐き気・だるさ・汗が出すぎたり出なくなったりする等
「**なにかおかしい**」「**いつもと違う**」と感じたらすぐにスタッフにご相談ください。

ゴミ捨てのマナーを守りましょう

- ✓ ガムは包んでから捨てましょう。
- ✓ 衛生用品はご自宅で処理しましょう。
- ✓ 生理用品は指定のゴミ箱に、しっかりと包んでから捨てましょう。



自衛をお願いいたします

館内はスタッフによる清掃を行っておりますが、混雑時などは行き届かない場合がございます。
ロッカールームに除菌用ロールペーパーを設置しております。ロッカーや脱衣棚を使う前にご利用ください。

その他

- ✓ 目・鼻・口からの感染例が報告されています。顔はできるだけ触らないようにすることをおすすめいたします。
- ✓ トイレでは、便器・ペーパーホルダー・床・洗面台が汚れないようにご使用ください。
また、便座除菌クリーナーを各トイレに設置いたしましたのでご利用ください。
- ✓ 館内各所の床拭き用モップを撤去いたしましたので、プール・お風呂から上がる時は体を良く拭いてください。また、お風呂ではスリッパを履いたままのご使用はできません。
- ✓ 館内のベンチ・棚などを間引いておりますので、お荷物は広げすぎないように置いて下さい

エチケットにご協力ください

  マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合は、ハンカチなどで覆うか上着の袖などで覆いましょう。

この他、**口を手で覆いながら話したり、手鼻をかむ・あえて痰を出す行為などはご遠慮ください。**

マシジム

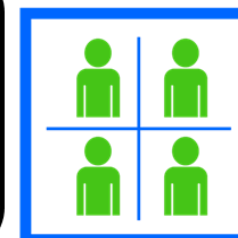
- ✓ 各種マシンをご使用中も**鼻と口を覆うようにマスクなどをご着用ください。**
鼻を出す・鼻の下にマスクを下げて行うなどはご遠慮ください。
- ✓ 窓際にタオル・グローブなどを干すことはご遠慮ください。
- ✓ 各種マシンに汗拭き用タオルを敷いてご使用することはおすすめいたしません。
また、タオルでの場所取りはご遠慮ください。
- ✓ 各種マシン・ダンベル・フリーウエイト・マッサージ器具・血圧計・体脂肪計・ベンチをご使用後は、**シートと手で触れたところを、備え付けの除菌スプレーとペーパータオルで拭いてください。**

ウエイトマシンの例
・グリップ
・ウエイトピン
・シート
・ポジションレバー



ストレッチマットについて

- ・距離を保つため、1シートにつき**1名様とさせていただきます。**
- ・混雑緩和と感染拡大防止のため、**会話はご遠慮ください。**
- ・混雑緩和のため、携帯電話やスマートフォンなどの長時間の操作はご遠慮ください。



プール

- ✓ マスクができませんので、**会話はご遠慮ください。手で口を覆って話すこともご遠慮ください。**
また、マスクを着用したままプールに入るとは溺水の危険性があるのでできません。
- ✓ プールに入る前、トイレご使用後、プールご利用後は15秒以上を目安に必ずシャワーで体を良く流してください。
- ✓ 手鼻をかんだり、痰や唾を出すことはできる限りお控えください。ティッシュをご用意いたしておりますのでそちらをご利用ください。
- ✓ プールご利用後は必ず体を良く拭いてから移動をしてください。(カーペットに足跡が残らないくらいが目安です)※タオルはビニール袋に入れて棚に置くことをおすすめいたします。
- ✓ レッスンは定員7名・30分前より監視台で受け付けいたします。
- ✓ 監視員との会話も極力お控えください。

スタジオ

- ✓ スタジオご利用中(レッスン・フリータイム)も**鼻と口を覆うようにマスクなどをご着用ください。**
- ✓ 会話はお控えください。また、大きな声での発声(かけ声など)はご遠慮ください。
- ✓ レッスンは定員13名(ZUMBA SENTAOのみ10名)・30分前からマシジムで受け付けいたします。
- ✓ レッスン予約にお並びの際は会話はご遠慮ください。
- ✓ レッスンが始まる前にスタジオ内でお待ちいただく際は、印のついたところでお待ちください。
- ✓ レッスン中は印のついたところで受講してください。

お風呂・サウナ

「お風呂・サウナは湿度が高いから感染しない」という根拠は明らかになっておりません。

- ✓ お風呂・サウナ内でも会話はご遠慮ください。
- ✓ サウナ内ではソーシャルディスタンスを保ってください。
- ✓ イス・オケなどを使用後は、シャワーでよく濯いでください。

