

# トレーニングルームの利用方法について

令和2年8月1日(土)よりトレーニングルームの利用方法について、次のとおり変更しますのでお知らせいたします。  
 なお、この変更は新型コロナウイルス感染症の特効薬やワクチンが開発・市販される間の措置であり、また今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況や社会情勢の変化に伴い順次見直しを行います。

## 1 新しい生活様式に基づく変更点(トレーニングルーム) ※変更点には下線が引いてあります

	変更前	変更後 (8/1~)
利用方法	午前9時から午後9時まで随時受付	午前9時から午後9時まで随時受付(従来通り)
利用時間	最大12時間まで	<u>最大12時間まで(従来通り)</u>
入場人数	最大50名	<u>最大20名</u>
料金の支払い	後払い	<u>後払い(従来通り)</u>
配置マシン	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 有酸素系マシン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレッドミル 2台</li> <li>・アップライトバイク 8台</li> <li>・リカンベントバイク 3台</li> <li>・ステッパー 2台</li> </ul> </li> <li>□ 筋カトレーニングマシン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッグエクステンション</li> <li>・レッグカール</li> <li>・アダクション</li> <li>・アブダクション</li> <li>・バタフライ</li> <li>・バーティカルチェストプレス</li> <li>・プルオーバー</li> <li>・ラテラルレイズ</li> <li>・トライセプスエクステンション</li> <li>・バイセプスカール</li> <li>・アブドミナル</li> <li>・ロータリートルソー</li> <li>・バックエクステンション</li> <li>・スタンディングカーフ</li> <li>・ケーブルトライセプスプレスダウン</li> <li>・フリーモーション</li> <li>・プリチャーカール</li> <li>・ラットプルダウン</li> <li>・シーテッドロウ</li> <li>・ローマンベンチ</li> <li>・シットアップボード</li> <li>・ベントレックアブドミナルボード</li> <li>・サイドレイズ</li> </ul> </li> <li>□ フリーウエイト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スミスマシン</li> <li>・ハーフラック</li> <li>・パワーラック</li> <li>・プリチャーカールベンチ</li> <li>・アジャスタブルベンチ 2台</li> <li>・フラットベンチ 2台</li> <li>・シーテッドカーフレイズ</li> <li>・Tバーロウ</li> <li>・ベンチプレス台</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 有酸素系マシン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレッドミル 2台</li> <li>・アップライトバイク 5台</li> <li>・リカンベントバイク 1台</li> <li>・ステッパー 1台</li> </ul> </li> <li>□ 筋カトレーニングマシン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッグエクステンション</li> <li>・レッグカール</li> <li>・アダクション</li> <li>・アブダクション</li> <li>・バタフライ</li> <li>・バーティカルチェストプレス</li> <li>・プルオーバー</li> <li>▲<del>ラテラルレイズ(撤去)</del></li> <li>▲<del>トライセプスエクステンション(撤去)</del></li> <li>▲<del>バイセプスカール(撤去)</del></li> <li>・アブドミナル</li> <li>・ロータリートルソー</li> <li>・バックエクステンション</li> <li>・スタンディングカーフ</li> <li>▲<del>ケーブルトライセプスプレスダウン(中止)</del></li> <li>・<u>フリーモーション</u></li> <li>▲<del>プリチャーカール(撤去)</del></li> <li>・ラットプルダウン</li> <li>・シーテッドロウ</li> <li>▲<del>ローマンベンチ(撤去)</del></li> <li>▲<del>シットアップボード(撤去)</del></li> <li>▲<del>ベントレックアブドミナルボード(撤去)</del></li> <li>▲<del>サイドレイズ(中止)</del></li> </ul> </li> <li>□ フリーウエイト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スミスマシン</li> <li>・ハーフラック</li> <li>▲<del>パワーラック(撤去)</del></li> <li>・プリチャーカールベンチ</li> <li>・アジャスタブルベンチ 2台</li> <li>・フラットベンチ 1台</li> <li>▲<del>シーテッドカーフレイズ(中止)</del></li> <li>▲<del>Tバーロウ(中止)</del></li> <li>▲<del>ベンチプレス台(撤去)</del></li> </ul> </li> </ul>

	変更前	変更後 (8/1~)
ロッカー	利用可	利用可
更衣室	利用可	利用可(最大3名まで※シャワー室利用者含む)
シャワー室	利用可	利用可(最大3名まで※更衣室利用者含む)
その他	フリーウエイトの補助業務	フリーウエイトの補助業務は当面休止します

※新規講習会については9月より再開予定です。しばらくお待ちください。

## 2 利用方法

### (1) 受付方法と利用時間・人数制限について

従来の随時受付方法となります(受付場所はトレーニングルーム前)。

**利用時間・利用回数の制限はなく、最大12時間までご利用可能**です。

また、トレーニングルーム内が密な状態になることを回避するため、利用人数を**最大20名**といたします。

最大人数を超えた場合、ご利用までお待ちいただく場合がございます。

なお、混雑状況をホームページに掲載いたしますので、ご確認の上、ご来館いただきますようご協力お願いいたします。

ホームページをご覧になれない方につきましては、お電話(0470-28-1340)にてお問合せください。

### 【トレーニングルーム空き状況】

<https://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/annai/trainingkonzatu.html>



### (2) 利用上の注意事項について

#### (ア) トレーニングルーム共通

- ・ご来園前には必ず「公園内施設利用における遵守事項及び確認書」をお読みください(署名欄あり)。
- ・ご利用前には必ず“接触確認アプリ”のインストールをしてください。
- ・更衣室とシャワー室はご利用いただけます(最大3名までの利用制限あり)。
- ・ロッカーはご利用いただけます。
- ・体育館入口の下足箱は利用できませんので、外靴を入れる袋を各自必ずご用意ください。
- ・ご来園の際には必ずマスクを着用してください。
- ・マシン利用後は、必ずふき取りの実施をお願いいたします。
- ・呼吸困難や熱中症リスクを避けるため、休憩中のマスクは不要としますが、その場合は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。なお、確保できない場合はマスクを着用してください。
- ・隣とのスペースを確保するため、マシン、トレッドミル等の削減を実施しておりますのでご理解ください。

#### (イ) 有酸素系マシン

- ・使用台数の削減や利用制限に伴い、各マシンの利用時間に上限(30分を目安)を設定しております。

#### (ウ) 筋力系マシン

- ・使用台数の削減に伴い、マシンの長時間の独占はご遠慮ください。

#### (エ) フリーウエイト

- ・使用台数の削減や利用制限に伴い、器具の利用時間に上限(20分を目安)を設定しております。
- ・補助業務を休止しておりますので、補助が必要となるような重量でのトレーニングはご遠慮ください。

## 3 その他

### (1) 利用者証について

8/1現在、利用可能な利用者証は右の通りです。

下記に該当する方はトレーニングルームご利用前に、体育館窓口にてお手続きが必要となります。

- ◆ 右記以外の古い利用者証をお持ちの方
- ◆ 2種類の利用者証両方をお忘れの方
- ◆ 登録事項(住所・苗字・連絡先等)が変更になった方
- ◆ Aのカードを紛失された方(再発行手数料/税込200円)

該当する方は、体育館受付までお越しください。

