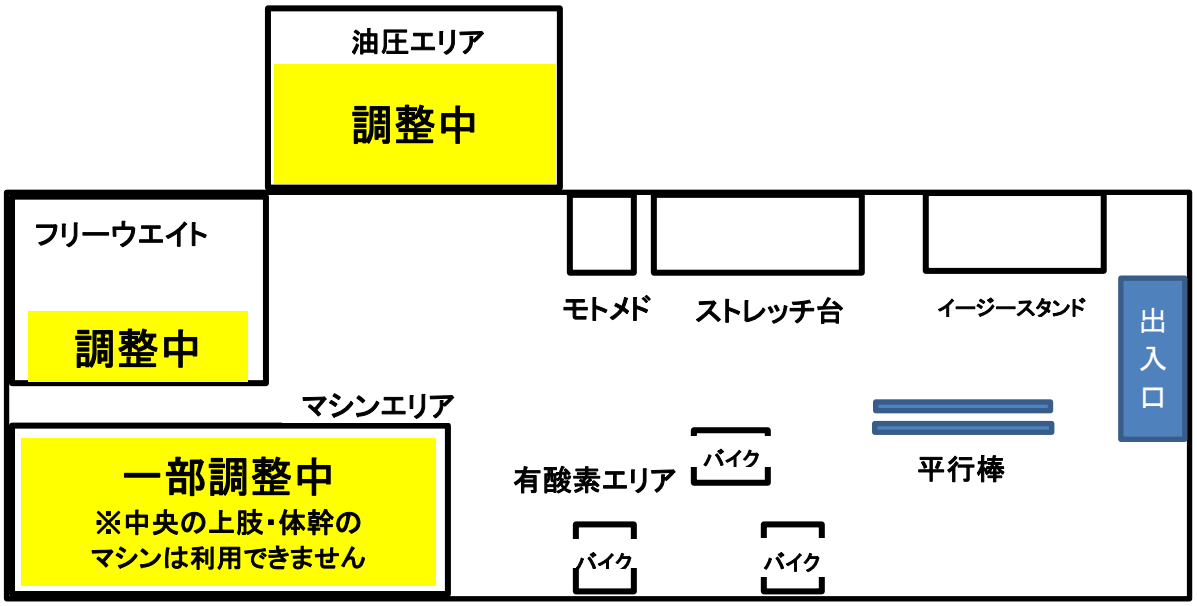
別紙②

東京都障害者総合スポーツセンター
令和2年6月19日現在

# ＜トレーニング室利用について＞ 7/2～

## ◎利用可能エリア

・ストレッチ台、窓際のエアロバイク３台、トレーニングマシン（一部調整中）、平行棒、イージースタンド、モトメドとします。




## ◎利用人数

・利用人数は3名
・介助者は1人につき1名までとさせて頂きます。

## ◎使用物品について

・トレーニングに必要な用具は各自持参をして下さい。用具の貸し出しは当面の間休止します。
持参いただく用具例：手首に巻くバンド、セラバンド、バランスボール、バランスディスク、
ストレッチポール、ダンベル、アンクルウエイト、タイマー等

## ◎実施について

・各エリアを同時にご利用頂ける人数は１名（介助者は可）までとします。
例）トレーニングマシンエリア：１名　　ストレッチ台：１名
・お互いの距離は、ソーシャルディスタンスを保ってご利用をお願いします。

## ◎スタッフ対応

・当面の間、スポーツスタッフのマシンへの移乗の介助、器具への固定、移動補助などの対応は休止します。
例）モトメド使用の際の足部とマシンの固定の補助等

## ◎その他

・『感染予防の取組み』を守り、スタッフの指示に従ってご利用ください。