

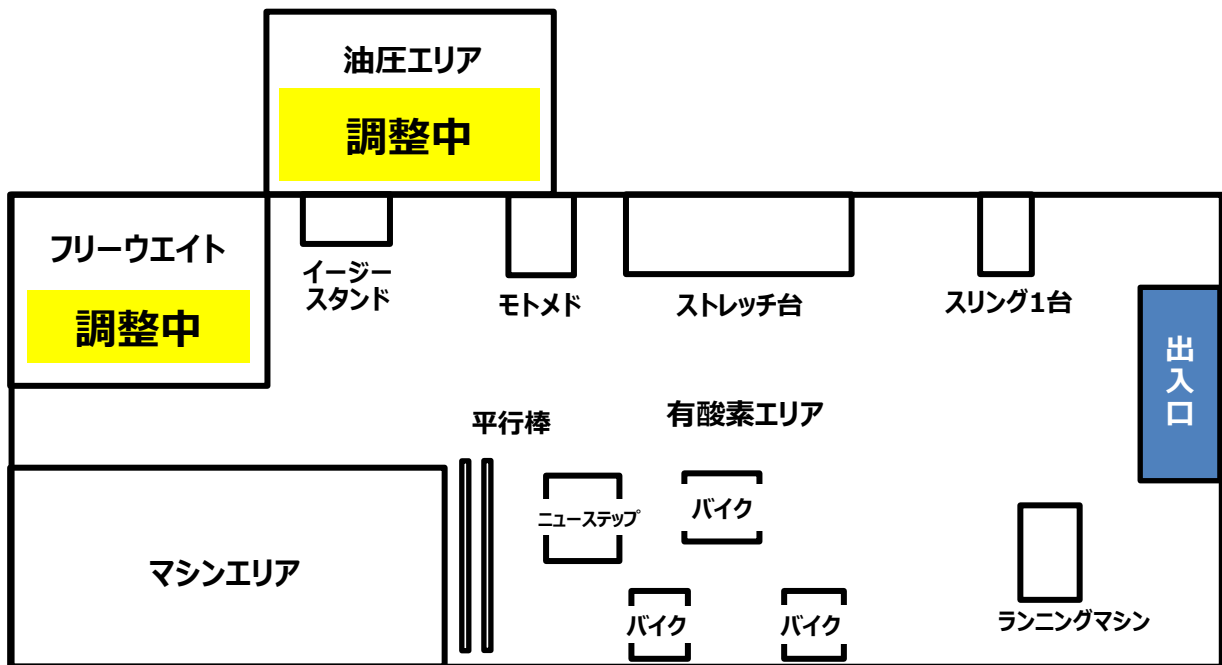
<トレーニング室利用について> R2/11/5～

◎利用可能エリア

・ストレッチ台、エアロバイク3台、ニューステップ、トレーニングマシン※、平行棒、イーjeeスタンド、モトメド、ランニングマシン1台、スリング1台とします。

※ご利用頂けるいただけるトレーニングマシンは、以下の通りです

- ①ロータリートーター ②ディッピング ③バイセプスカール/トライセプスエクステンション
- ④ケーブルクロスオーバー ⑤レッグプレス/カーフエクステンション ⑥レッグエクステンション・カール
- ⑦アダクション・アブダクション ⑧ラットプルダウン/ミッドロウ・チェスト ⑨マルチプレス
- ⑩ペクトラルフライ ⑪アブドミナル/ロウバック



◎利用人数

- ・利用人数は5名
- ・介助者は1人につき1名までとさせていただきます。

◎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：手首や足首に巻くバンド（包帯等で代用をお願いします）、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、アングルウエイト、
タイマー等

◎実施について

- ・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、原則スポーツスタッフのマシンへの移乗の介助、手・足などの器具への固定、移動補助などの対応は休止します。

◎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。