

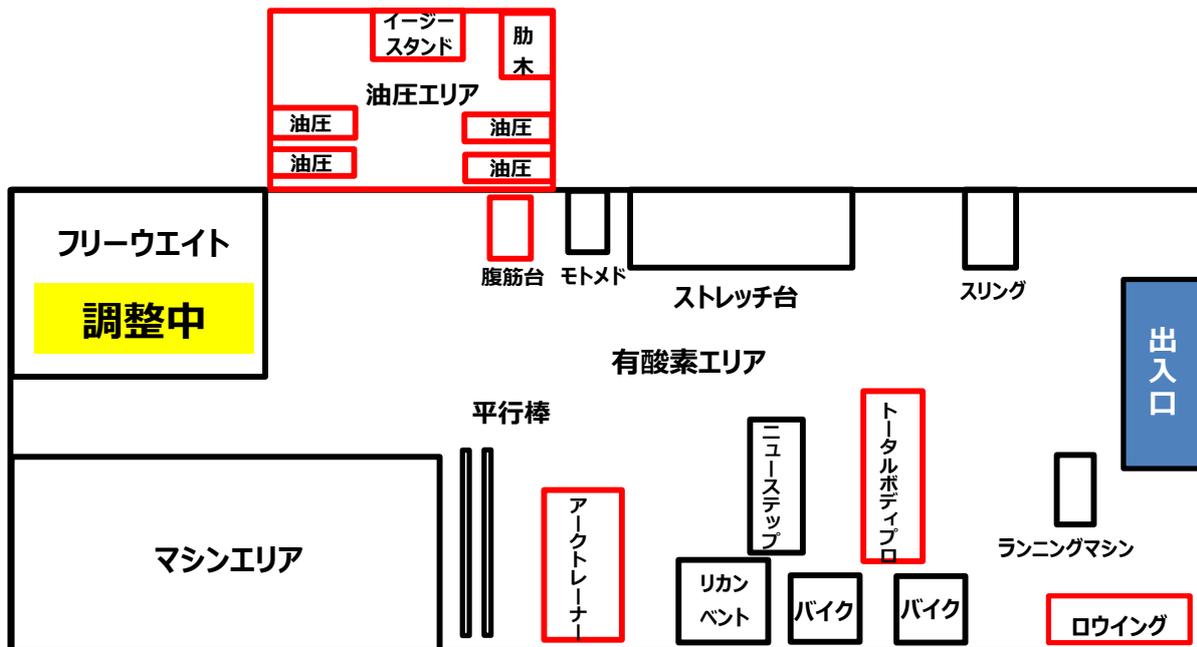
<トレーニング室利用について> R3/10/14~

◎利用可能エリア

・ストレッチ台、エアロバイク4台、ニューステップ、トレーニングマシン ※、平行棒、イーリースタンド、油圧マシン4台、モトメド、ランニングマシン、スリング、トータルボディプロ、アークトレーナー、肋木ロウイング、腹筋台とします。

※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ロータリーソー 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8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

- ・一部用具の貸し出しを再開致します。

個人利用貸し出し品一覧

バランスボール、バランスディスク、ストレッチポール、タイマー、固定用バンド

◎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のご利用をお願いします。
- ・利用状況によっては、ソーシャルディスタンス確保の為、マシンの利用をお待ち頂く場合がございます。施設スタッフの指示に従って下さい。

◎スタッフ対応

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

◎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。
- ・換気の徹底のため、窓の開閉および常時空調を可動させていただきます。