

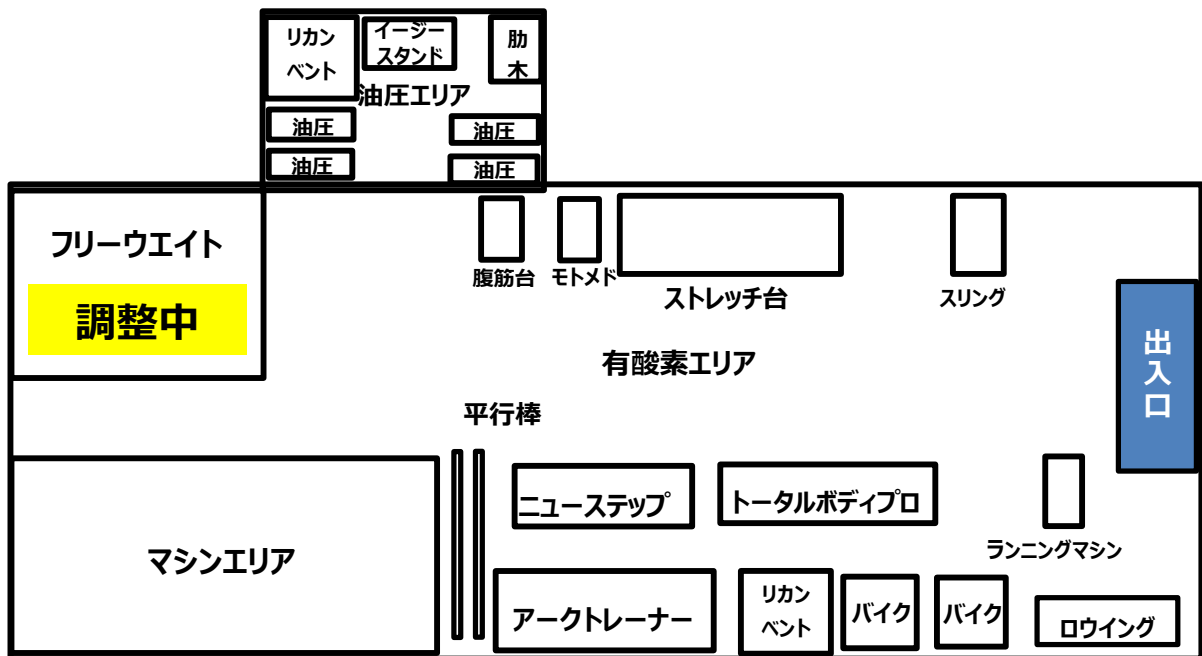
<トレーニング室利用について> R4/8/4~

◎ 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、イージースタンド、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ロータリートローサー 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ベクトラルフライ ⑪アブドミナル/ロウバック



◎ 利用人数

- ・最大利用人数24名（介助者を含む）
- ・介助者は1名につき、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。

個人利用貸出物品一覧

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、ダンベル、アングルウエイト、ローラー、握力計

◎ 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。
- ・喚起の徹底のため、窓の開閉および常時空調を稼働させていただきます。