

# トレーニング室(個人利用) 利用制限緩和について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、制限中のトレーニング室の個人利用につきまして、令和4年1月4日より**当面の間、下記利用方法に制限を緩和します。**

## 【営業時間】

月・水～金（先着順）、土（予約制）

時間帯区分	受付時間	利用時間	消毒時間 (指導員対応)	ロッカーキー 返却時間
午後	17:25-19:45	17:45-20:30	20:45-	-20:45まで

火曜日（先着順）

時間帯区分	受付時間	利用時間	消毒時間 (指導員対応)	ロッカーキー 返却時間
A	8:45-11:00	9:00-11:45	11:45-	-12:00まで
B	13:10-15:30	13:30-16:15	16:15-	-16:30まで
B (利用講習会有り)	12:50-13:00	13:15-16:15	16:15-	-16:30まで
C	17:25-19:45	17:45-20:30	20:30-	-20:45まで

日曜日（予約制）

時間帯区分	受付時間	利用時間	消毒時間 (指導員対応)	ロッカーキー 返却時間
午前	8:40-11:00	9:00-11:45	11:45-	-12:00まで
午前 (利用講習会有り)	8:35-8:45	8:45-11:45	11:45-	-12:00まで
午後	13:10-15:30	13:30-16:15	16:15-	-16:30まで
午後 (利用講習会有り)	12:50-13:00	13:15-16:15	16:15-	-16:30まで

1. 最新情報は、当施設ホームページにて随時ご確認ください。
2. 利用を希望される方は、当日ロッカーキーお渡し時間内に、直接総合受付にお越しください。
3. ロッカーキーの受け渡しには、当施設のIDカードが必要です。  
※お忘れの場合は、受付できません。（未作成の方は、初回に登録・作成してください。）
4. 感染症防止対策チェックシート（HP掲載）を**来館される前に必ず**ご確認ください。（利用毎）

**【定員】 25名**

※土・日のみ事前予約制、平日は先着順となります。

※祝日のトレーニング室個人利用はお休みです。

**【料金】 各利用時間帯 1回500円(税込) 【完全入替制】**

※お手元の未使用回数券は、1枚につき、2回使用できます。

(ただし、今後の運用において変更になる可能性があります。)

※新規の回数券販売は、現在ありません。

**【事前予約について】**

・予約可能日 : 土曜・日曜

・予約開始日時 : ご利用日直近の金曜日、午前11時から。

・予約方法 : **電話または直接来館 (TEL : 045-477-5050)**

※ご予約時にスポ医科IDカード番号を伝えてください。

※初回の方は利用者講習会が必要です。申込時にお伝えください。

(講習会は日曜・火曜のみ。定員1組/2名まで。)

**【その他】**

※利用講習会を火曜・日曜以外にご希望の場合は、お電話にてお問合せください。

※ソーシャルディスタンスを保ち、多くのお客様が平等にご利用になれるよう  
マシン等機器の利用時間や利用人数に制限があります。

※館内のウォータークーラーや個別シャワーのご利用を現在中止しております。

※体調不良の場合は、利用をお控えください。

※当施設は医療機関です。ご利用に際しては、マスクの着用や手洗い、手指消毒など積極的な感染防止対策の徹底にご協力ください。

※今後の施設利用に変更がある場合は、HPにてお知らせ致します。

■横浜市スポーツ医科学センターHP <http://www.yspc-ysmc.jp/>

※ご不明な点などございましたら、下記までご連絡ください。

■横浜市スポーツ医科学センター電話 045-477-5050

# トレーニング室個人利用

## \* ご利用当日のフロー\* (事前予約制)

★総合受付にて、  
①ご予約を確認  
②IDカードを提示する  
③感染症防止対策チェックシートの確認



★利用料金のお支払い



★更衣室ロッカーキー (リストバンド) を受け取る



★更衣室で着替えた後、トレーニング室へ



★自動扉前で手指消毒を行い、リストバンドで入室



★利用講習会 (13時15分開始、約60分程度)  
※初めてトレーニング室を利用される方のみ



★トレーニング開始 (利用毎、使用したマシン等を消毒)



★トレーニング終了 (利用毎、使用したマシン等を消毒)



★更衣後、退出。  
更衣室ロッカーキー(リストバンド) を総合受付に返却

# トレーニング室をご利用いただく皆様へ

11月14日(日)より再開されたトレーニング室の個人利用を、12月14日から制限を一部緩和しご利用いただくことができるようにいたします。  
今後も感染状況を確認し、安全・安心の確保に努めてまいります。  
皆さまにご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。  
※利用方法並びにご利用のお願いにご理解・ご協力いただけない場合には、ご利用になれない場合もあります。あらかじめご了承ください。



体調不良や感染が疑われる症状のある場合は、利用を自粛してください。また、利用にあたっては、利用毎に「感染症防止対策チェックシート」の確認と申告が必要です。

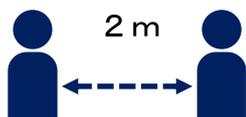
**※ご回答いただけない場合は、ご利用になれません。**



館内滞在時・運動時はマスクを着用してください。  
マスク着用での激しい運動は酸素欠乏症や熱中症などの危険性もございますので、通常より強度を落とすなど、体調管理に十分ご注意ください。



ご利用になった機器等は、消毒液と紙タオルで拭いてください。  
当施設は医療機関です。来館時・退館時など積極的な感染予防対策の徹底にご協力ください。（手洗いや手指消毒など）



利用者とスタッフの距離(できるだけ2m以上)を確保してください。  
フリーウエイト等でのスタッフによる補助はいたしません。

また、利用者同士の補助もご遠慮ください。

※障害者の誘導・介助を行う場合を除く



飛沫飛散の防止のため、お客様同士の会話はお控えください。



・ソーシャルディスタンスを保ち、多くのお客様がご利用になれるよう、**マシン等機器の利用時間や利用人数に制限があります。**

※マシンの独占は、ご遠慮ください。

・血圧計は備え付けのビニール袋を装着して利用してください。



その他、スタッフの指示に従い、ご利用ください。  
全ての方が、安全に安心してご利用になれるよう、皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。