

トレーニングルーム(個人利用)のご案内

【利用時間】

曜日	受付時間	利用時間	最大収容人数
月～土 (祝日は除く)	9 : 00-20 : 00	9 : 00-16 : 00	15名※
		16 : 00-20 : 45	50名
曜日	受付時間	利用時間	最大収容人数
日	9 : 00-16 : 00	9 : 00-16 : 45	制限なし※
曜日	受付時間	利用時間	最大収容人数
祝 日	9 : 00-16 : 00	9 : 00-16 : 45	制限なし※
曜日	受付時間	利用時間	最大収容人数
火	9 : 00-20 : 00	9 : 00-20 : 45	制限なし※

※クリニック休診日（日・祝・火）は、人数の制限はありません。ただし、プール内および更衣室内の混雑状況により、一時的に入場を制限することがあります。

【利用料】

1回 1,000円（税込）

【スタンプカードサービス】

5回利用ごとに、1回無料券を進呈します。

（無料券を使用される場合は、スタンプカードへの押印はありません。）



【利用者講習会】

初回の方は、講習会の受講が必要です。講習会は事前に電話（045-477-5050）または直接来館にてご予約ください。

【注意事項】

- ・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。
 - ・トレーニングルーム内が会場となる教室の開催時間中は、各トレーニング機器等が教室参加者の優先利用となる場合があります。ご了承ください。
 - ・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。
 - ・受付時間内に直接総合受付にお越しください。
 - ・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。

ご利用者の皆様へ

マスク着用について

クリニックエリア・MECルームでは、マスク着用にご協力ください。他のエリアでのマスク着用は個人の判断が基本となります。

※本人の意思に反してのマスク着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるように、ご配慮をお願いします。

体調不良時の利用自粛

来館前に体調をご確認ください。下記のような体調不良や感染が疑われる症状のある場合は、利用をご遠慮下さい。

- ◆ 平熱を超える発熱
- ◆ 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ◆ だるさ、倦怠感、息苦しさ
- ◆ 嗅覚や味覚の異常
- ◆ 体が重く感じる、疲れやすい等
- ◆ 利用前5日間における新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触

適切な距離の確保

他の人との距離を確保して下さい。(人と人が触れ合わない距離を推奨。)

施設内では「3密(密閉・密集・密接)」を避けてください。

※密になる場合、またはその恐れがある場合は入場制限を行う場合があります。

クリニックやMECルーム内、更衣室などで距離が取れない場合、会話は必要最小限におさえてください。

その他

- ・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、ご利用いただけません。未作成の方は、初回に登録作成してください。
- ・更衣室は短時間(15分程度)でのご利用にご協力ください。
- ・ドライヤーは、1タップにつき1ヶ所、1300W以下でご利用ください。
- ・現在、サウナは不具合箇所があるため、ご利用いただけません。
- ・ロッカーキーは使用後、総合受付にご返却ください。

トレーニングルーム個人利用

* ご利用当日のフロー *

★総合受付にて、
① I Dカードを提示する
②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、トレーニングルームへ



★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（事前予約制）
※初めてトレーニングルームを利用される方のみ



★トレーニング開始 【使用器具の消毒にご協力下さい】



★トレーニング終了【施設内設備の整理整頓にご協力下さい】



★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

横浜市スポーツ医科学センター