

# ご利用にあたってのお願い

ご自宅で体温を計測し、平熱であることを確認した上でご利用ください。

以下の事項に該当する場合は、利用を控えてください。

体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際には、マスク（品質の確かな、できれば不織布）を着用してください。

トレーニング室では、常にマスクを着用してください。

咳・くしゃみをする際は、咳エチケットを徹底してください。  
（マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる）

こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底してください。

利用中に大きな声で会話、応援等をしないでください。

指定場所以外での飲食はご遠慮ください。

運動をしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（2 m以上）を空けてください。

更衣室は混み合わないよう、配慮してご利用ください。（「仲間同士で時間を分けて利用する」「短時間の利用とする」「間隔を空ける」等）

ゴミはお持ち帰りください。

上記のほか、人数制限等、施設で定めるルールを守ってご利用ください。

利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設にご連絡ください。