

**『筋トレルーム60』は  
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をして実施しています**

**★感染防止対策★**

- ① 定員を決めて、入替制です。また、事前の予約制です。  
→予約方法は、裏面をご覧ください。
- ② 利用中は、運動時であってもマスクの着用が必要です。
- ③ 入室前に、検温・手指消毒・体調などを確認させていただきます。
- ④ 利用後に、マシンを消毒させていただきます。
- ⑤ こまめに水分補給をしてもらいたいので、飲料水などを持参してください。  
なお、水上スポーツセンターのウォータークーラーは使用できません。
- ⑥ ルームは常に換気しなければなりません。空調が満足に効かないかもしれないので、温度調節できる服装で来てください。
- ⑦ あおいパーク・水上スポーツセンターのフリースペース、水上スポーツセンターのリラクゼーションルームは利用できません。
- ⑧ 他の利用者様とタオルや筆記用具などを共有しないでください。
- ⑨ 東部市民プラザの血圧測定は、筋トレルーム60内でスタッフが行います。

**★持ち物★**

マスク、水分、温度調節できる服装、室内用運動靴、タオル  
(水上スポーツセンターは、外履きを入れる袋)

**★お出かけ前にく必ず>体調をチェック★**

一つでも当てはまる場合には、「筋トレルーム60」のご利用はできません。  
外出を控えていただき、必要に応じて、かかりつけ医にご相談ください。

- 体調のすぐれない方（咳・呼吸困難・全体倦怠感・咽頭痛・鼻汁・鼻閉・頭痛・関節痛・筋肉痛・下痢・嘔気・嘔吐・味覚障害・嗅覚障害など）
- 発熱（37.5℃以上、平熱より高い体温など）のある方
- 新型コロナウイルス感染症患者との濃厚接触者で、待機期間中の方
- 海外から入国後、待機期間中の方

**★ご自身が感染しないために ご自身から感染させないために★**

大変ご不便をおかけいたしますが、安心安全な『筋トレルーム60』の運営に、ご理解ご協力をお願いいたします。

## 「筋トレルーム60」の予約について

### 1 予約方法 \*希望する日にち・時間、登録番号・氏名をお伝えください。

① 予約直通電話 希望する会場の予約直通電話へおかけください。

	電話番号	受付時間
東部市民プラザ	090-4402-9847	午前9時30分～12時 午後1時～3時30分
あおいパーク	090-6360-4375	午前9時30分～12時30分 午後1時30分～3時30分
水上スポーツセンター	090-6360-4392	午前10時～12時 午後1時～6時

※お休み：東部市民プラザ・あおいパークは施設の休館日、水上スポーツセンターは月曜日

② トレーニング終了時に、次回の予約を行う。

各筋トレルーム60のスタッフに申し込んでください。

③ インターネット予約 希望する会場のwebサイトよりご予約ください。

	URL	受付期間
東部市民プラザ	<a href="https://airrsv.net/toubushimin/calendar">https://airrsv.net/toubushimin/calendar</a>	当日、翌日のご予約はできません。翌々日からのご予約となります。 (例) 2月2日にご予約する場合、2月4日以降のご予約が可能です。
あおいパーク	<a href="https://airrsv.net/aoipark/calendar">https://airrsv.net/aoipark/calendar</a>	
水上スポーツセンター	<a href="https://airrsv.net/suijou/calendar">https://airrsv.net/suijou/calendar</a>	

※予約可能日から24時間ご予約できます。

### 2 トレーニング時間一覧表

	東部市民プラザ	あおいパーク	水上スポーツセンター
①	午前 9 時30分	午前 9 時30分	午前 10 時00分
②	午前 10 時20分	午前 10 時30分	午前 11 時00分
③	午前 11 時10分	午前 11 時30分	午後 1 時00分
④	午後 1 時00分	午後 1 時30分	午後 2 時00分
⑤	午後 1 時50分	午後 2 時30分	午後 3 時00分
⑥	午後 2 時40分	—	午後 4 時00分
⑦	—	—	午後 5 時00分
定員	1回 6人まで	1回 8人まで	1回 9人まで
時間	1回 45分間	1回 55分間	1回 55分間

※お休み：東部市民プラザ・あおいパークは施設の休館日、水上スポーツセンターは月曜日

### 3 お願い

- ① ご予約は、1回分のみできます。利用後に、次回分の予約ができます。
- ② 1日に1回のご利用をお願いします。
- ③ 空きがあれば当日予約もできます。
- ④ ご予約のない方の利用はできません。

● お問い合わせ先 碧南市健康課（保健センター）電話（0566）48-3751

（R4.8月作成）