

令和2年6月16日  
カルッツかわさき  
(川崎市スポーツ・文化総合センター)

カルッツかわさき（トレーニング室）をご利用の皆様へ

カルッツかわさき（トレーニング室）の開館及び感染予防対策のお願い

平素より、カルッツかわさきをご利用いただきありがとうございます。

令和2年2月29日からトレーニング室の利用を中止しておりましたが、新型コロナウイルス感染予防対策の実施を利用者の皆様にもお願いしたうえで、6月23日（火）よりトレーニング室業務を再開することと致しました。ご利用の皆様には、以下の感染予防対策について、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

【来館者の安全確保のため、次に該当される方は施設の利用をご遠慮ください】

- ① 来館前の検温で、37.5度以上（または平熱比1度超過）の熱がある方
- ② 咳・咽頭痛などの症状があり体調がよくない方
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- ④ 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方

【利用にあたり】

- ・トレーニング室利用の際は、B1F受付にて、**検温・施設利用同意書（氏名、年齢、住所、電話番号）**の記入が必要です。検温・同意書の記入は毎回必須とさせていただきます。ご協力お願い致します。
- ・利用時間はB1F施設入館から退館までの3時間と致します。
- ・同意書にご同意いただけない場合は、ご利用頂けませんので予めご了承ください。

【マスク着用について】

トレーニング中は原則マスクなどで鼻と口元を覆っていただきますようお願い申し上げます。有酸素運動時の鼻のみの開放は可能とします。

### 【定員等について】

- ① 当面の間、利用人数に**定員（20人）**での御利用をお願いいたします。
- ② 当面の間、シャワー室、冷水器、レンタルシューズの貸出、トレーニング補助、ボディーコンディショナー・BOCA測定はご利用頂けません。
- ③ 更衣室内では3密にならないように譲り合ってご利用ください。会話は行わないでください。

### 【開放時間について】

換気、清掃の為、60分の換気・清掃時間（施設スタッフによる）を設けます。

利用可能時間 9:00～12:00 清掃時間 12:00～13:00

利用可能時間 13:00～16:00 清掃時間 16:00～17:00

利用可能時間 17:00～21:30

※利用開始時間より先着20名です。

※電話でのお受付はできません。

※ご本人様のみ受付可能です。

※3時間の設定範囲内であれば、清掃時間をまたいだ利用も可能です。

※最大定員数を超えない限り、利用可能です。

※最大定員数を超えた場合、お待ち頂ければ人数が空き次第入室可能です。

（入室までにどれくらいの時間が必要かはお応えできません）

### 【距離の確保について】

- ・有酸素マシン、フリーウエイトエリア、ストレッチスペースの間引きを行います。
- ・トレッドミルには速度制限と時間制限を行い、安全面に配慮します。
- ・フリーウエイトエリア、DAP（ケーブルマシン）、ストレッチスペースの使用時間は1回15分の予約制とします（トレーニング室受付にて予約が必要）。
- ・ストレッチエリアは密集しない様、大マットを撤去し、個人用マットを使用します。
- ・補助以外の2名以上でのトレーニングは禁止します。ただし、介助者は除きます。
- ・危険時を除く、スタッフの補助は中止とします。

### 【その他】

- ・ジムスタッフ感染予防のため、マスク着用、1時間に1回の手洗いうがいを実施します。
- ・足のマッサージ機、ストレッチボードは利用中止です。
- ・汗をかいた状態での血圧測定は中止とします。
- ・施設側が定めたルールやスタッフからのご案内に従っていただけない場合は、ご退出いただきます。

**【スポーツ教室】**

- ・第2期（7月～9月）については、募集を中止します。  
7月1日（水）以降随時、体験レッスン及びワンコインレッスンの実施を予定しております。
- ・第3期（10月～12月）につきましては、8月1日より募集を開始する予定です。

**【スポーツデー】**

- ・再開時期は未定です。詳細につきましては、決まり次第ホームページにてお知らせいたします。

# トレーニング室利用時のお願い

## 利用人数制限の実施

お客様が密接状態にならない様、  
人数制限させて頂き  
安全に運営します。



## フリーウエイト／DAP ストレッチスペースの予約について

- ・混雑緩和の為、フリーウエイト、ストレッチスペース、DAP(ケーブル)をご利用の際は予約が必要です。予約はトレーニング室受付でできます。



## 使用後の器具清掃のお願い

器具の使用後は、  
お近くの  
ペーパータオルと  
消毒液で清掃を  
必ずお願いいたします。



## 使用中止のサービス・施設

- ・冷水器
- ・シャワー室
- ・トレーニング補助
- ・ベルトの貸出
- ・レンタルシューズの貸出
- ・ボディコンディショナー、BOCA測定

## マスク着用のお願い

トレーニング中もマスク等で口と鼻を覆うようお願いいたします。  
有酸素運動中は、鼻を出しての実施は可とします。  
運動時には以下の点を考慮し運動強度を決めてください。

- ・通常よりも呼吸が行いづらく感じます。
- ・心拍数が上がりやすく、力の発揮がしづらくなります。
- ・熱が発散しづらいため、体温が上がりやすくなります。



## 運動強度について

2か月以上のトレーニング休止期間があったため  
運動を始める際には、いつも以上に強度を下げてからご利用ください。  
又、この時期だからこそ、ウォーミングアップとクールダウンをしっかりと取り入れることで  
筋肉痛の緩和、トレーニング中のケガ防止ができます。

段階的に強度を戻しながら実施しましょう。  
メニューのご相談はお気軽にスタッフまでお声がけください。

