

「フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」

に係る対応マニュアル(改定版)

(1) 体調チェック

- ・チェックイン時に非接触体温計にて検温チェックを行い、37℃以上ある場合はフロントにて利用をお断り致します。また、体調の確認を行い、軽度であっても風邪の症状（咳やのどの痛み等）や嘔吐・下痢等体調の不調がある場合は利用をお断り致します。また、万が一感染発生した時に備えて利用者様の連絡先を控えさせていただきます。

(2) マスクの着用

- ・入館時及び更衣室ではマスクの着用をお願い致します。マスク無しでの入館は原則禁止となります。マスクが着用出来ないエリア（シャワールーム）での会話はお控えください。
- ・トレーニングエリア
有酸素マシンやトレーニング機器は2m以上の間隔を確保しているため、マスク未着用でもご利用いただけます。
ストレッチエリアや休憩スペース等、他のお客様と2m以上の距離が保てない場合はマスクの着用をお願い致します。
- ・スタジオエリア
定員20名とし、10名以下の場合は2m四方の枠を1つおきにご利用いただき、枠内でのトレーニングと致します。この場合、他のご利用者様とは2m以上の間隔が確保されているため、トレーニング中はマスク未着用でもご利用いただけます。
11名以上（上限20名）の場合はマスク着用とし、2m四方の枠内でのご利用となります。（2m四方の枠が20枠）
- ・第二スタジオ
床には1mおきにマーキングを行います。2m以上の対人距離が確保できない場合は、マスクの着用をお願い致します。スタッフより指示させていただきます。
- ・マスク未着用での会話はお控えください。
- ・休憩スペースでは、マスクの着用をお願い致します。
- ・スタッフ全員がマスクを着用させていただきます。

(3) ご利用について

- ・密集を避けるため、同時利用人数はトレーニングエリアは最大40名、スタジオエリアは最大20名、スタッフは最大6名までとし、同時利用者数は受付にてスタッフが確認いたします。
- ・施設滞在時間は、3時間以内と致します。

但し、連続して1時間の運動をする場合は、1時間に1回15分程度の休憩と熱中症対策としての水分補給を必ず行ってください。

- ・スタジオレッスンは、レッスン開始30分前に整理券を配布します。
 - ・ロッカールームの利用は、受付時にロッカーを指定しキーをお渡しします。
 - ・ロッカールーム内の同時利用人数を制限（女性最大21名、男性最大9名）し、最低1mの間隔（マスク着用前提）を確保し、1つおきに利用をお願いします。使用終了後、使用したロッカーをスタッフが都度消毒を行います。
 - ・飛沫感染予防のため、ハンドドライヤーの利用を中止致します。共通タオルの使用を中止し、備え付けのペーパータオルをご利用ください。
 - ・シャワールームは、1つおきの利用（女性4名・男性2名）と致します。
 - ・サウナルームは、予約制として1回10分までの利用と致します。フロントにて利用チケットを配布しますので、利用後はフロントにお返しください。同時利用人数は男性2名、女性2名までと致します。（利用方法及び利用者様同士が2m以上の間隔を保つよう表示致します。）
 - ・サウナルーム内は椅子の設置を2個とし床には設置位置マーキングを行います。
 - ・教室（空手・バレエ）は、スタジオエリアを利用し、利用人数を1回につき定員10名までと致します。2m四方の枠を1つおきにご利用いただき、枠内でのトレーニングとなります。付き添いは生徒1人につき1名とし、1m以上の間隔を保つためスタッフが設置する椅子にお座りいただき、マスクを着用して会話をお控えいただきご覧ください。
- 付き添いの方の座る場所やお子様同士の接触がないよう、指導させていただきます。
- ・第二スタジオは、高齢者向けの運動（運動機能回復を目的とした軽度な運動）専用スペースとし、定員を7名（スタッフ含む）と致します。床には1mおきにマーキングを行い、ご利用時は1m以上の対人距離が保てるようスタッフにて利用位置を指定させていただきます。
 - ・トイレ利用時には蓋を閉めて汚物を流すようご協力ください。
 - ・休憩スペースには、1人用の椅子を設置し、1m以上確保致します。

（4）消毒の徹底

- ・入館時には施設入口でアルコール消毒液にて、手指の消毒徹底をお願い致します。
- また、ジムエリアのマシンや備品に関しては、ご利用になられた都度、備え付けのアルコール消毒液にて消毒の徹底をお願い致します。
- ※確実に消毒がされるようスタッフが確認し、徹底していただきます。
- ・他の利用者と設備や器具等を共有し利用することは厳禁です。
 - ・スタジオ及び第二スタジオご利用時には、スタジオ入口にて入退場時に備え付けのアルコール消毒液で手指の消毒をお願い致します。
 - ・スタジオ及び第二スタジオにて使用した道具は、スタッフがレッスン終了毎に消毒致しますので、ご自身で片づけないで、そのままの状態でご退室ください。
 - ・レッスン終了後、スタッフが床面の消毒を実施致します。

- ・マシン設備や備品に関して、スタッフによる高濃度エタノール消毒での消毒を徹底致します（1時間に1回以上、可能な限り使用の都度）
- ・道具や不特定多数が触れる場所（ダンベル、椅子の背もたれ、洗面所の水道、トイレ、ドアノブ等）に関して、スタッフによる高濃度エタノール消毒での消毒を徹底致します（1時間に1回）
- ・サウナルームでのご利用の椅子やドアは、スタッフが利用の都度高濃度エタノール消毒での消毒を徹底致します。
- ・スタッフは1時間に1回手指消毒または手洗いの実施を徹底致します。

(5) 換気について

- ・トレーニングエリア、スタジオ、ロッカーともに密閉された空間になる事を防ぐため、必要十分な換気を徹底致しますのでご理解ください。
- ・トレーニングエリアの空気の入替えは、15分に1回5分程度、3方向の窓を全開致します。
- ・スタジオエリアは、窓及びスタジオとバックヤードをつなぐ壁のドアとバックヤード出入口ドアを全開し2方向から常時換気を行います。窓及びドアが常時開放できない場合（悪天候等）は、30分に1回以上10分程度、2方向の窓とドアを全開し換気を行います。
- ・ロッカーエリアは、常時換気設備を稼働。
- ・サウナルームは、スタッフにて利用の都度ドアを開放し10分程度換気致します。
- ・第二スタジオは、出入口ドア及び窓を全開し3方向から常時換気を行います。窓及びドアが常時開放できない場合（悪天候等）は、30分に1回以上10分程度3方向の窓とドアを全開し換気を行います。

(6) 以下に該当すると感じる点がある方のご来店は固くお断り申し上げます。

〔次の症状がある会員様等〕

- * 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状も含む）
- * 過去48時間以内に熱があった方
- * 味覚・臭覚に少しでも違和感を持っている方
- * 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
- * 咳、痰、胸部不快感のある方
- * 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方
- * 過去14日間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域へ渡航された方、並びに当該在住者との濃厚接触がある方
- * 身内や身近な接触者に上記症状がみられる方

(7) その他

- ・フロントは遮蔽のため透明ビニールカーテンを設置致します。
- ・フロントでのチェックイン等の際は、足元の目印の位置にお並び下さい。

- ・施設内でのイベントは当面中止致します。
- ・スタッフは、業務開始時に検温・風邪などの症状などがないか体調チェックを実施し責任者の確認を得て業務についております。
※発熱（37度以上）や軽度であっても風邪症状（咳やのどの痛み等）、嘔吐・下痢等の症状がある場合は、出勤停止と致します。
- ・施設内は全面禁煙です。
- ・感染拡大、予防を目的とした厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触者確認アプリ（COCOA）の利用をお願いいたします。（ポスターの掲出）
- ・ガイドライン及びマニュアルに基づいてチェックリストを作成し、当該チェックリストによる毎日の確認を行い、一週間分を県に報告致します。

以上