

中央体育館だより

毎月発行：令和3年9月1日

9月号 VOL.157



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



中央体育館「プログラム再開」について

中央体育館はオリンピック・パラリンピックの終了に伴い 9月15日(予定) から一般公開を再開いたします。感染症対策によりプログラムに変更が入る場合もございます。**ご来館の前に、中央体育館公式HPまたはお電話にて再開をご確認の上、ご来館をお願いいたします。**

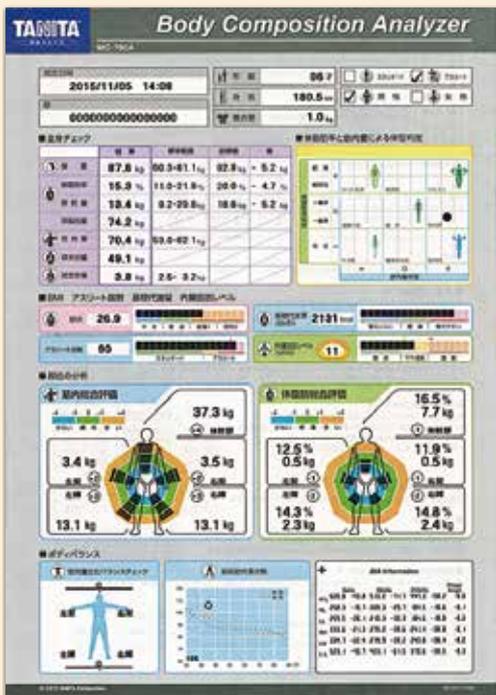
トレーニング室だより

「フリースペース」利用について

2020年「春」のリニューアルオープン以降、感染症対策に伴い利用を中止していましたが“フリースペース”と“体組成測定”を9月よりスタートいたします。ご利用に際し、引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします。(トレーニングアイテムの使用可)



「安心」トレーニングサポートプログラム



体組成測定 (無料)

- 体重
- 体脂肪率
- 脂肪量
- 除脂肪量
- 筋肉量
- 水分量
- 骨量

測定・判定・分析



「体組成計」は従来の体重計とは違い、7つの項目を計測・判定・分析が可能です。筋肉の左右バランスなども計測できるので身体のバランスを整えるなど、運動能力の向上や健康な身体を手に入れるチャンス!この機会にぜひお試しください。

測定をご希望の方はトレーナーまでお申し出下さい。

ご希望の方には「体組成計」の測定結果をもとに、有資格トレーナーが個人の目標に応じたプランを作成!皆様のトレーニングや運動のサポートをさせていただきます。

プラン作成後は「トレーニングメニュー表」をお渡ししますのでご活用ください!その後は定期的に測定して自分自身の身体の変化を実感して楽しく運動を継続しましょう!

※「安心」トレーニングサポートプログラムはトレーナーが常に横でアドバイスをするサービスではありません。

「中央体育館」感染症対策についてのご案内

現在、中央体育館では、感染症拡大防止策を講じたうえで運営しておりますので、スタッフおよび指導員の指示に必ず従ってください。ご協力の程、宜しくお願いいたします。

【ご利用いただけない方】

- ・体調がよくない場合(例：発熱、37.5℃・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- ・同居する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



【入館時】

入口にて 検温・消毒・マスク着用での入館となります。

※利用にあたり体調等の確認をいたします。
入口にて、チェックシートをご提出ください。



マスクの着用
(活動中以外は着用)



検温



消毒



チェックシート

【一般公開利用について】

- 各プログラム定員制となります(先着順)。整理券の配布はありません。※バドミントンは区民優先となります。
- 定員を超えた場合、ご入館いただけません。予めご了承ください。
- 種目毎に指針が異なります。中央体育館公式 HP または館内掲示にてご確認ください。

【貸切利用について】

- ◆ご入場は団体メンバーが揃ってからのご案内となります。
- ◆貸切利用時間内に準備・片付け・清掃・更衣の時間も含まれます。
- ◆感染が発生した場合に備え、当日の代表者は、参加される方の氏名・連絡先を取りまとめて 1 か月間保存してください(提出不要)。

貸切会場	定員
競技場	全面 60 名 (半面 30 名)
第 1 格技場	40 名
第 2 格技場	40 名
弓道場	15 名
スタジオ	8 名
エアライブル場	7 名

【施設共通】

- ★ゴミは全てお持ち帰りください。(館内自販機購入は除く)
- ★プログラム入れ替え時の混雑を避けるため、退館時間は厳守ください。
- ★ご利用会場および更衣等の目的以外のエリアへの立ち入りはできません。
- ★当面の間、利用時間外の滞在はご遠慮ください。
- ★冷水器使用不可、ボトル用給水機有り。(500ml のペットボトルまたは蓋付き容器：横 15cm× 縦 25cm 未満を持参ください)
- ★競技場「観覧席」、休憩スペースの使用不可、食事不可。飲料摂取は指定場所にてお願いします。
- ★貸出器具の使用不可(マイク、ラケット、空気入れ等)
- ★ロビー・トイレ・自販機ホール等の共有エリアはマスク着用。
- ★周囲の人とできるだけ距離をあけてください。
- ★大きな声での会話、応援はお控えください。
- ★運動強度は各自の体調に合わせ、管理してください。適宜水分補給を行ってください。
- ★感染拡大防止のため、スタッフの指示に必ず従ってください。

『利用時間・換気』について

全館一斉に、5分程度の換気を定期的に行います。プレーを一時中断し、換気にご協力ください(近隣への騒音環境を考慮し、窓を開けてのご利用はできません)。

時間	午前	午後①	午後②	夜間
換気アナウンス	9:50～	13:10～	16:30～	19:50～
換気アナウンス	10:50～	14:10～	17:30～	20:50～

競技場ご利用の皆様へ

感染症対策期間は更衣室の入場人数に制限があります。簡単な更衣については競技場内の「倉庫」を開放しておりますので、ご利用ください。

更衣室について

「三つの密」(密閉・密集・密接)を避けるためロッカーの数・入室人数を制限しています。更衣室等を使用せず利用できるよう準備してください。

- ★更衣の時間も貸切利用時間に含まれます。次の利用者との接触を避けるため、利用時間内に更衣を済ませてください。



施設利用について制限の変更が生じた場合は、公式ホームページにてお知らせいたします。

 2階・3階・4階・5階 10人・7人・7人・5人	 2階・3階・4階・5階 10人・4人・4人・5人
---	---