～トレーニング室のご利用時間について～

ご利用頂く時間帯を以下のようにさせていただきます。

感染拡大防止のため、皆さまのご理解・ご協力頂けますようお願い申し上げます。

・ご利用頂く時間を、**最大２時間**を目安としてご利用お願い致します。

・ご利用の時間帯を、開館後から２時間単位で区切らせて頂きます。

・利用人数は、各時間帯で**最大 20 名まで**といたします。

・下記の各時間帯で **20 名を超える場合**は、**人数制限**を掛けさせて頂きます。※

・２時間の中で 15 分間、トレーニング室内の清掃及び換気を実施します。

トレーニング頂ける時間：**１時間 45 分**　室内清掃・換気の時間：**15 分**

・有酸素系トレーニングは連続利用を 20 分までといたします。

（トレッドミル・アップライト・リカンベント・クロストレーナー）

※：20 名を超えた場合は、次の時間帯でのご利用をお願い致します。
例）①の時間帯で 20 名を超えていた場合、②以降の時間帯にてご利用ください。

	トレーニング頂ける時間	室内清掃・換気の時間
①	開館 ～ １０：４５	１０：４５～１１：００
②	１１：００ ～ １２：４５	１２：４５～１３：００
③	１３：００ ～ １４：４５	１４：４５～１５：００
④	１５：００ ～ １６：４５	１６：４５～１７：００
⑤	１７：００ ～ １８：４５	１８：４５～１９：００
⑥	１９：００ ～ （２時間以内）	２２：００（閉館）

伊達市総合体育館温水プール・トレーニング室