

## 現在の営業状況とトレーニングルームの再開について(4/20更新)

平素はリフレ芥見をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。現在、歩行浴プール(時間・人数制限)、多目的ルーム(人数制限)、多目的ドームを営業を致しておりますが、トレーニングルームにつきまして、予約制で時間制限を設けて再開いたしました。よくお読みになってご了承いただける方のみご予約下さい。感染の拡大のスピードを抑制する措置として引き続き休業中の施設がございますので、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

### 現在営業している施設

- 歩行浴プール・ジャグジー・温浴プール
  - ◆人数制限(男性9名・女性9名)
  - ◆時間制限(受付から鍵返却まで1時間15分)  
(※各サウナ・採暖室はご利用になれません)
- 多目的ルーム
  - ◆人数制限(講師を除き20名以下)
- 多目的ドーム
- トレーニングルーム
  - ◆予約制
  - ◆時間入れ替え制(計8区分:各区分1時間15分)
  - ◆人数制限(男女関係なく上限4名)

### 休業中の施設

- リラクゼーションルーム
- 談話室(待合室として利用中)

# トレーニングルームは予約制です

お電話【(058)241-8831】か、リフレ芥見の受付で  
お客様の氏名・電話番号をお伝えください。

予約状況についてはお電話でお問合せください。

## 予約のルールについて

- ◎ 当日～14日先まで 予約を受け付けますが、  
予約できるのは、お一人様につき 1つのみ です。
- ◎ トレーニング終了後に、次の予約が1つ可能  
になります(当日の連続利用は不可)。
- ◎ 各時間区分男女関係なく先着で4名になり次第、  
予約を締め切ります。
- ◎ ご本人以外の予約や、予約の譲渡はできません。  
◆介助が必要な方など やむを得ない場合については、その限りではありません。

### 時間区分

- ① 9:00～10:15
- ② 10:30～11:45
- ③ 12:00～13:15
- ④ 13:30～14:45
- ⑤ 15:00～16:15
- ⑥ 16:30～17:45
- ⑦ 18:00～19:15
- ⑧ ~~19:30～20:45~~

### 設置中の機械類

- ・ランニングマシン 4台
- ・エアロバイク 2台
- ・ロデオボーイ 1台
- ・ダンベル 2セット
- ・ストレッチマット 3枚
- ・ステッパー 1台

# ご利用のルール

- ◎トレーニングルームは会話禁止です。
- ◎マシン類の専有は30分でお願いします。使用しているマシンを使いたい方がいないか確認するなど、譲り合ってご利用ください。
- ◎予約時間より遅れる場合は事前にお知らせください。なお、途中から入室されても区分の終了時刻までに利用を終えて退室してください。
- ◎更衣室は閉鎖中のためシャワーや更衣はできません。
  - ◆運動できる状態でご来館ください。
  - ◆荷物等を入れられるように、ロッカーはトレーニング室内に置いてあります。
- ◎キャンセルが続く場合、以降の予約をお断りいたします。
- ◎予約当日、受付に個票(住所・氏名・電話番号を記入)を提出してください。
  - ◆用紙は受付にあります。複数施設を利用される方も1枚で結構です。

## ◎マスク着用が必須です。

- ◆飛沫感染防止の為、トレーニングルームでは有酸素運動に適しているマスク(ウレタンマスク等)を必ず着用してください。  
(※飛沫感染防止にならないためマウスガード、フェイスシールド等は不可)

**マスク着用の状態で息苦しくなる運動は、  
お客様の安全のため、ご遠慮ください。**

- ◎ご自分の使用した機器類の消毒を必ず行ってください。
- ◎プール更衣室での着替えをご希望の方、トレーニングルームご利用後にプールを利用される方については、プールのルール(ロッカー待ち等)に従ってください。

**ご了承いただける方のみご予約をお願いいたします**

## 多目的ドームのお願い

- 当日利用された方を把握するため、ご利用後までに、「利用メンバー表」を提出してください。提出されない方は利用できなくなります。
- ご利用前の受付時に手指消毒用のアルコールスプレーをお渡ししますので、ご利用後に返却をお願いします。
- 密にならないように配慮をお願いします。
- 息苦しさ、強いだるさ（倦怠感）、発熱等のある方はご利用をご遠慮ください。
- リフレ芥見の受付に御用の方は、マスク着用をお願いします。

## 多目的ルームのお願い

- 講師を除く **20名以下**の人数の団体のみ利用可能です。
- 利用団体は「**利用メンバー表**」を必ず提出してください。
- **必ずマスクを着用してご来館ください。**
- 本人や身の周りに調子の悪い方が見える方は利用しないでください。
- **利用前と利用後は手指消毒を行ってください。**
- 室内の消毒や確認のため**利用終了時刻の5分前**に退室してください。
- 室内の出入口と窓を開け、換気扇・工業用扇風機を常時 ON にいたします。
- 他の方とは明示した2mの距離を保ってください。
- 換気のため、**暗幕は当面的間取り外します。**
- 多目的ルーム内の倉庫を**更衣ブース**としてご利用ください。
- 講師以外の会話は控えてください。
- 講師は、激しい呼気を伴う動きを避けてください。
- 器具を使う競技は、他の方と共有しないでください。
- 個人利用の相部屋については、同一競技のみとします。

### 【競技ごとのお願い】

#### 【社交ダンス】

- (濃厚接触の定義の) 1m以内かつ15分以上の接触をさけてください。
- ステップの練習など、できるだけ組まないよう努めてください。
- 組む場合、マスクかフェイスシールドを着用し、15分以上にならないようにしてください。

#### 【キッズダンス】

- 保護者の方が定員以上多目的ルーム内にはいられますと、室内が密になるため、定員人数以上は室内に滞在しないでください。
- (※談話室を待合室にしていますので、そちらでお待ちください)

# 歩行浴プールについて

- ・利用前に「個票」に記入し、ご提出ください。提出されない方は利用できません。
- ・息苦しさ、強いだるさ（倦怠感）、発熱のある方はご利用をご遠慮ください。
- ・プール室内に入室できる人数は男性 9 名、女性 9 名の計 18 名までです。
- ・歩行浴プールでのマスクの着用は任意としますが、会話禁止です。
- ・ジャグジー、温浴プールのご利用人数は最大 4 人まででお願いします。  
ジャグジー、温浴プールでの大声での会話は禁止です。
- ・各サウナ室（ドライ・ミスト・採暖室）は換気、消毒が難しく、狭小なため、当面の間閉鎖します。
- ・ご利用前後にはアルコールで手指の消毒し、シャワーもしっかり浴びてください。
- ・受付から鍵返却まで 1 時間 15 分のご利用にご協力ください。

## 歩行浴プールのお願い

- 歩行浴プールご利用の際に、一番危険な個所は「更衣室」です。スタッフもタオル交換時などこまめに消毒にまいりますが、お客様におかれましては、利用前・利用後に必ずアルコール消毒を行っていただき、しっかりとシャワーを浴びてください。更衣室内では、会話を控え、速やかに更衣を行い、滞在時間を短くすることが安全につながります。◆自分にはウイルスにかからない、うつっても構わないという考えでご利用なさらないでください。
- 歩行浴プールは、歩行運動する際にマスクをすると息苦しく感じられると思います。マスクの着用はプール内では任意とするため、歩行浴プールにおいては距離を取り、会話禁止といたします。
- ドライヤーにつきましては、貸し出しますので着替え終わられましたら事務室までお越しください。消毒済みのドライヤーをお渡しします。なお、更衣室内での又貸しは禁止とし、使用後は受付の方に返却をお願いします。
- ジャグジー、温浴プールの一度に入ることのできる人数は対角線上の4名が上限です。大声での会話を控えていただき、短時間のご利用をお願いいたします。

## 休止している施設等

### ●リラクゼーションルーム

◆現在のところ、リラクゼーションルームを休止している事由は下記のとおりです。

- ・他施設でマッサージチェアを介してウイルスが広がった経緯があるため。
- ・マッサージチェアの材質上、機械全体を消毒することが困難なため。

### ●談話室

◆現在のところ、談話室を休止している事由は下記のとおりです。

- ・他施設で施設等利用後の茶話会、談話からクラスターが発生した経緯があるため。
- ・長時間対峙すること（食事、将棋など）を防ぐため。
- ・待合室として利用しているため（プールロッカー待ち等の待合所）

### ●血圧計 ●足湯 ●幼児用プール