

## スタジオエクササイズ再開について

平素はYMCAの諸活動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。さて、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じる上で、様々な制限を行いながらエクササイズを再開しております。体力は回復してきてでしょうか？マスク着用でのトレーニングには慣れてきましたでしょうか？8月1日(土)より、一部エクササイズ時間の延長や、申し込み制限を見直すこととなりました。くれぐれも体調に気を付けながらご参加ください。なお、これらは現時点での対応となり、今後の状況により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

### 【COVID-19 感染防止対策および安全管理について】

- ・マスク着用でのプログラム参加をお願い致します。  
(フェイスシールド可) →ただし、咳エチケットの徹底をお願い致します。(詳細は別紙参照)
- ・窓を開け、十分に換気の時間を取ります。
- ・スタジオへ入室前に、手指の消毒をお願い致します。
- ・インストラクターは背面指導とさせていただきます。
- ・参加人数は2Fスタジオ15名、3F多目的ホール15名、アクアプログラム15名以内と致します。
- ・参加は申込制となります。
- ・プログラム中は2mの距離をとり会話を控えてください。
- ・プログラム終了後は、時間差退水・時間差更衣をお願い致します。  
(シャワールームや更衣室でも、近距離・大きな声での会話はお控えください)
- ・プールプログラムは、言葉でのお伝えを控え、身振り手振りでお伝えいたします。

### 【申込方法について】

7月19日(日)以降のお申込みは、各クラス1週間前から受付開始となっております。

- ・事前申込数の制限をなくします。(8月1日(土)から5クラス/1週間という制限はなくなります)
- ・申込済みの方で、当日プログラム開始5分前にお姿が確認できなければキャンセルとみなし、希望される方にご参加頂きます。予約制の為、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

※申込は、ご自身のスマートフォン・タブレットまたは、1Fフロント・2Fマシンカウンターに申込用のタブレットを3台ずつご用意しておりますので、ご自由にお使いください。スタッフまでお声掛けいただけましたら、一緒に確認致します。

※電話・窓口での申し込みは当日分のみお受けいたします。

申込はこちらから→



### 【8月1日(土)からのスケジュールについて】

7月25日(土)に発表致します。館内掲示、またはホームページ、申込フォームよりご確認ください。メール・LINEのご登録を頂いている方には、そちらにお送りいたします。

# マスク着用のご協力ありがとうございます

8月から熱中症予防の為、

## フェイスシールドでの運動も OK

とします。ただし、隙間からの飛沫は防ぎきれませんので、近距離での会話・咳・くしゃみの際は、タオルで抑える・マスクに変えるなどのご配慮をお願い致します。



感染症対策へのご協力をおねがいします

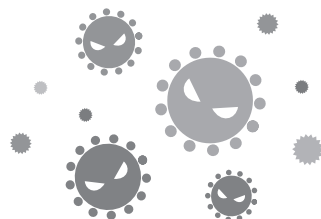
# 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

