

IYC SLOW FLOW YOGA インストラクター
ARISA MAKANAE

トータル フィットネス

呼吸法、ストレッチ、筋トレ
有酸素運動の総合フィットネス

2020年 9/7-11/16 全10回

毎週月曜(祝日除く)

午前10:30-11:30

弘前B & G海洋センター「武道館」

参加料:10回3,000円(傷害保険料込)

定員:一般 20名

※施設利用並びに自主事業開催に伴い、参加者の皆様には
新型コロナウイルス感染症拡大防止対策としてお願いがありますので
ご理解のほどお願い申し上げます

申込み・問合せ先

弘前B & G海洋センター(毎週火曜・休館日)

0172-33-4545

※新型コロナウイルスの影響により中止になる場合もあります

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会

Hirotsaki City Amateur Sports Association

弘前B & G海洋センター ご利用時のお願い

スポーツ庁及び各種スポーツ団体などのガイドラインにより、下記の感染症拡大防止対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

○新型コロナウイルス感染防止のため、以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせていただきますようお願いいたします。

- ・体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・過去2週間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、地域等へ渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

○ご利用の際のお願い

- ・マスクを持参し、受付時や着替え時等の運動を行ってない際はマスクの着用をお願いします。
- ・こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒を実施してください。なお、イベントや大会開催に関わる消毒液は主催者でご用意ください。
- ・他の利用者や施設管理スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保してください。
- ・利用中の大きな声での会話、応援等は控えていただくとともに、タオルや道具・飲料の共用、利用者同士の接触は控えるようお願いいたします。
- ・施設利用前後のミーティングにおいても十分な距離を保って行うようにしてください。また、たいへんありがたいのですが、部活動やクラブ単位での事務室への挨拶は自粛していただき、出入口に滞留しないよう心掛けてください。
- ・感染経路把握のため、団体使用においては、使用当日の参加者・来場者の名前と連絡先を把握していただくようお願いいたします。
- ・利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に速やかに報告いただきますようお願いいたします。

○海洋センター館内、施設利用人数の制限について

施設名・諸室	定員数
武道館	35名
競技場	65名
男子更衣室	6名
女子更衣室	5名
会議室	5名

大会やイベントを開催する際は、要項（感染症対策）等をご準備いただき、事前に施設管理スタッフとの打ち合わせを行ってください。

※多目的広場においては定員数を設けておりませんが、可能な限り密接を避け

人と人との距離を保ちましょう。

☆感染予防のために施設管理者が決めた措置を遵守し、指示に従っていただきますようお願いいたします。遵守いただけない場合は、施設の利用を中止していただく場合もございますのでご理解とご協力のほどをお願いいたします。

トータルフィットネス参加者へのお願い

(1) 体温の測定・体調の確認

参加者の皆様には事前に感染症防止対策チェックシートを配布いたしますので、お手数ですが参加毎に記入し、受付時に提出をお願いいたします。その際に 37.5℃を超える発熱や風邪の症状などで体調がすぐれない場合は、自主的に参加を控えて頂くよう併せてお願いいたします。また、受付時にも検温を行います。マスク着用の上、ご来館下さるようご協力お願いいたします。

(2) 三密の回避

参加者同士のソーシャルディスタンスを保つよう2メートルの間隔で場所を配置いたしますので、参加者の皆様は指定された箇所に配置下さるようお願いいたします。また、密閉を避けるため、開催中は原則、窓を開けての開催となります。天候や開催状況により窓を閉めて開催する場合は、一定の換気時間を設けますのでご理解下さい。更衣室での密を避けるため、教室に参加できる服装でご来館下さい。終了後の着替えについては、更衣室の定員数以上にならないよう順番にご利用下さるようお願い申し上げます。

(3) その他

本事業は、原則として弘前市及び近郊市町村に感染者が発生した場合や施設が使用禁止となった場合には、中止となることもあります。また、参加者の皆様には「自己責任」による参加を求め、万が一新型コロナウイルス感染症に感染された場合も当協会は責任を負いません。

弘前B & G海洋センターより

この度はこのような状況下の中、トータルフィットネスにご参加頂き誠に有難うございます。参加者の皆様には、新型コロナウイルス感染症対策のため、お手間をとらせることが多く、心苦しいところではありますが、参加者の命と健康を守るため、万全の安全管理体制をとらせていただきますのでご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。