

オルトスポーツクラブ 新型コロナウイルス対策 緊急マニュアル

～お客様向け ver～

2020/4/3 初版
2020/4/8 一次改訂
作成者：佐藤太治

3F ジムでの対応について

・10時から1時間おきに、窓の換気を実施しております。

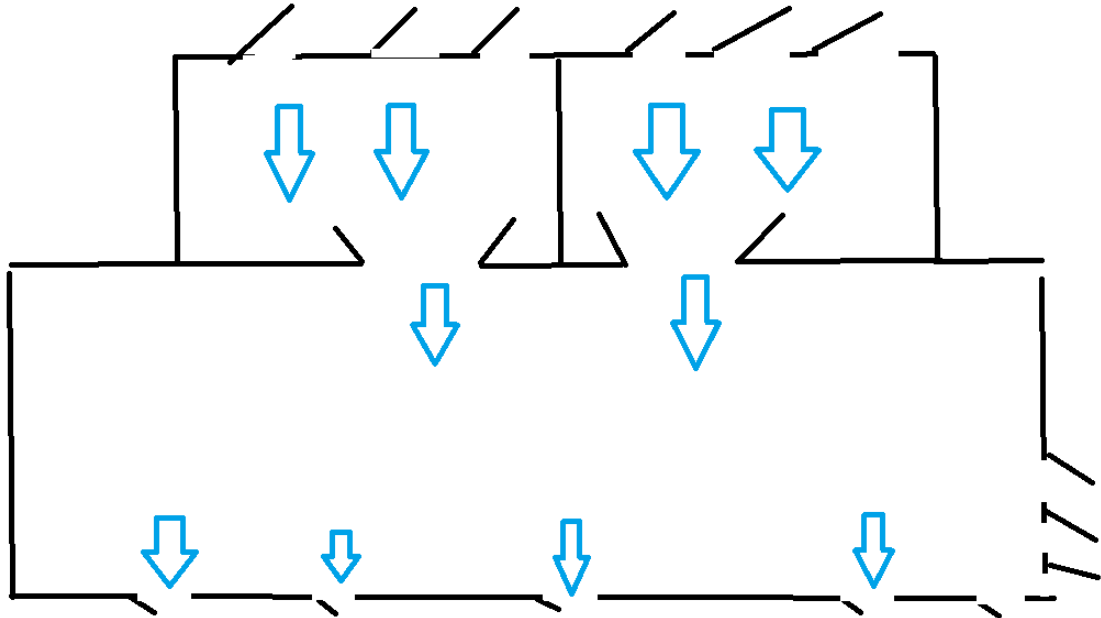
→東側・南側の手押し窓を開放

→スタジオA・Bのドア及び、窓を開放し空気の通り道を作成

→5～10分程度の換気を実施

→換気扇による換気も併せて実施しております。

※スタジオA・B開放時の空気の流れイメージ。



・10時から1時間おきに、消毒作業の実施をしております。

→皮膚・衣類が触れる可能性のある箇所はもれなく徹底的に除菌作業を行っております。

消毒作業箇所は以下の通りとなります。

- ・衣類が触れるレザーカバー部分
- ・マシン関係類のハンドルなど
- ・タッチパネル等のモニター
- ・重量の調整のためのピン類
- ・ドアノブ、取っ手
- ・エレベーターのスイッチ
- ・休憩用の椅子
- ・休憩用のテーブル
- ・手すり

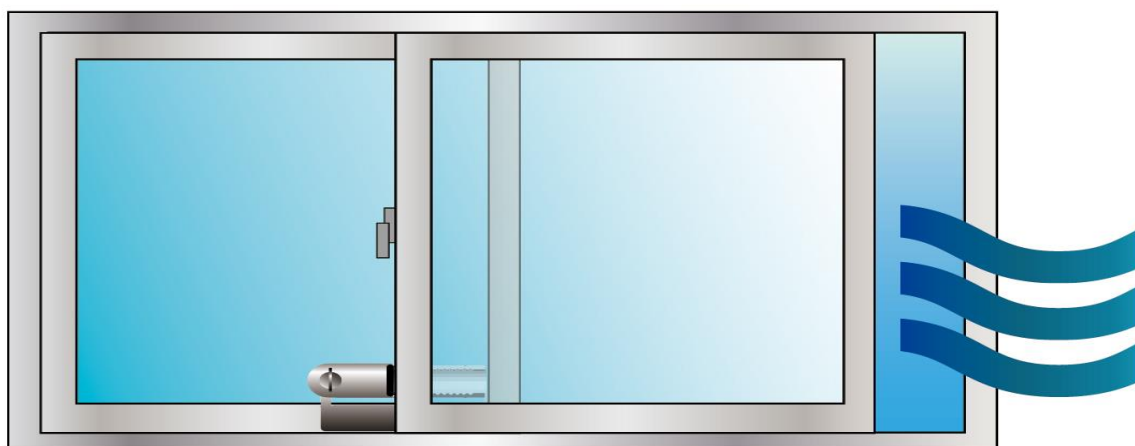
2F プール・浴室での対応について

- ・窓の換気を実施しております。

※イメージ図



- ・強風時等は実施せずに外の様子に併せて換気を実施しております。
 - ・11：00 から2時間おきに実施をしております。
- 5分程度の換気を実施し、換気扇による換気も同時に実施しております。
- ・音楽を使用する水中ダンスビクスの際は、隣のマンションへの音量を配慮し、レッスン終了後より換気を実施しております。



- ・浴室の換気は11時から2時間おきに5分程度開放しております。室内の温度低下を防ぐため19時を最後に閉める場合もございます。併せて換気扇による換気は常時行っております。

全体の対応について

- ・プールレッスンは通常実施と致します。
- ・4/1～4/14の期間のスタジオレッスンは社員担当のみの【臨時レッスンスケジュール】での対応となります。
- ・利用可能エリアは、「スタジオ（4/1～臨時スケジュール）」「ジム」「プール」「ミストサウナ以外の浴室設備」がご利用頂けます。（ホットスタジオはご利用頂けません。）
- ・全てのレッスンを予約制とし、記名制と致します。個人情報保護の観点により氏名の記入に抵抗を感じる方は会員No.の記載をお願いいたします。

スタジオレッスンの再開に関する条件について

- ・レッスン実施においては【対面指導】は極力避け、【背面指導】を中心に行っております。
- ・濃厚接触を避けるため、お客様の身体に触れる行為（アジャスト等）は行っておりません。
- ・ダンス系、有酸素系のレッスンに関しては、【窓の換気】及び【スタジオの強制換気ボタンをON】の状態で行っております。（スタジオの室温低下に配慮し、エアコンの温度調整を致します。）
- ・ヨガ、ピラティス、ストレッチ系のクラスは、アクティブな動作が少ない分強制換気の時間を10～15分おきに1分程度実施し、極端な室温・体温の低下を予防しレッスンを実施しております。
- ・降雨、強風等において窓開け換気が困難な場合は【強制換気ボタン】をONにする時間を頻繁に設けており、換気扇の音がやや強く出る場合がございます。
- ・参加者の位置はレッスン前に、インストラクターが誘導いたします。
参加者様同士で、両腕を肩の高さに広げた等間隔（約2m）をご確認させていただきます。
レッスン中に間隔が乱れてしまった時は、再確認の時間を設けながら間隔の再調整をお願いする場合がございます。
- ・スタジオレッスンの上限人数については、各レッスンによって定員が異なるため、それぞれの予約表で管理させていただきます。
- ・換気を積極的に行うことによる体温低下を防ぐため、事前のレッスンアナウンス時においてアウターウェアを着てのレッスンをお勧めしております。
- ・インストラクターに関しても同様に、体調管理として、アウターを着用した状態でのインストラクションも可能とさせていただきます。その際は、お客様に対しレッスン前に事情の説明をさせていただきます。

・レッスンを実施する場合は、有酸素系のクラスを除いてはインストラクターがマスク着用のうえ実施をさせていただきます。

・スタジオ A の定員は【16名】、スタジオ B の定員は【12名】としますが、状況により変動する場合もございます。

・マットを使用される参加者様においてはマイマットの使用、レンタルマット使用においてはマットに覆いかぶさる大きいタオルを敷いてご利用していただくようお願い申し上げます。

プールレッスンの実施に関する条件について

・水中ダンスピクス等の数多くの参加が見込まれるレッスンに関しては、【上限人数を**35名の定員制**】とし、あらかじめ参加者の【立ち位置を指定誘導】しながらレッスン準備をさせていただきます。

プール監視員もそれに付随してサポートを行わせて頂きます。

※人数超過しそうな場合は、スタッフ（監視員）が事情を説明し参加をお断りさせていただく場合もございます。

・レッスンの途中でも【お客様同士の距離】を確認するタイミングを作ります。

また、間隔が安定する様に【移動を伴う動き】には特に注意をさせていただいております。

・スイムの泳法系のレッスンに関しては、泳法の説明や待機時においても、お客様同士が至近距離にならない様【2m以上の距離】を保つ様にご案内します。

・集客が多い場合においては、プールの監視員と相談のうえ通常より使用コースを多く確保し、【交互スタート】等をご案内し、混雑を緩和してお客様同士の距離を2m以上確保する場合もございます。

スタジオの換気及び開放について

・AスタジオもBスタジオと同様に換気的面から開放としておりますが、スタッフの監視が困難な場合もあるため設置してある器具類は使用禁止とさせていただいております。

施設を利用可能か否かの場合、下記の状態を判断基準とさせていただきます。

- ・風邪の症状（くしゃみや咳が出る）や 37.5 度以上の熱がある方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
- ・咳、痰、胸部の不快感のある方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- ・その他新型コロナウイルス感染可能性のある方
- ・過去 1 ヶ月以内に政府から入国制限、

観察期間を必要とする国又は地域への渡航、並びに当該者との濃厚接触のある方

- ・過去 1 ヶ月以内に、

新型コロナウイルスが発生した観光船クルーズ船から下船された方

来館されたお客様の順守事項について下記事項を実施していただいております。

- ・施設利用時、確認書にて健康状態をご申告していただきます。（フロントにて記入）
- ・入退館の際に必ず 1F にて手洗いにて手指の消毒の実施をご案内させていただきます。
- ・入館時のサーモグラフィーによる検温をお願いいたします。

スタッフの健康管理について

- ・出勤時の検温（37.0℃以上の場合は自宅待機）
- ・マスク着用の上勤務
- ・1 時間毎の手洗い 消毒の実施

以上