

コロナウイルス感染予防におけるご利用案内(TAC 中野)

【基本方針】

東京アスレティッククラブでは、日本フィットネス産業協会及び日本スイミングクラブ協会の「新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」などを基に、営業再開にあたり、皆様に安心してご利用いただけるよう、集団感染（クラスター）を予防する観点から「密集」「密接」「密閉」の3つの「密」が重ならないよう十分に留意し、以下の通り運営をまいります。

(1) 従業員の体調管理について

- ・出勤時の体温チェックを実施
(平常時よりも少しでも体温が高い場合は出勤を控えます。)

(2) 館内衛生管理の徹底

- ・必ず自動検温場所にて行ってから入場

※子どもスクールについては、TAC2 利用時はスタッフにて検温を入場時に実施いたします。

- ・入場時、必ず手指の消毒の実施
- ・施設内ではマスクの着用

※マウスシールドは飛沫発散効果の検証が十分に実施されておらず、十分な抑制効果をもとめられないことから、呼気の上がりやすい環境であるフィットネス関連施設においては、マスクやネックゲイターの代用としての使用は禁止とする。

※年長以上のお子様についてはスタジオプログラム（体操・ダンス等）参加時にマスクの着用を必須とさせていただきます。また、当面の間、お子様方の安全性を考慮して「運動強度を落とす」「適度に休憩を入れる」等対策を行いながら進めてまいります。但し年中以下のお子様についての着用は、ご家庭の判断とさせていただきます。

【WHO 指針】 <https://japan-who.or.jp/news-releases/2008-10/>

※マスク等の着用が困難な状態にある方については、窓口にてお問い合わせをお願いいたします。

【厚生労働省～マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について～】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14297.html

※クラスによっては学年・年齢が多岐にわたる為、マスク着用の有無が発生する場合ございます。予めご了承ください。

※2歳未満のお子様については様々なリスクのおそれがあるため着用は強制いたしません。

参考（社）日本小児科医会 <https://www.jpaweb.org/>

※脱着後の置いたままのマスクについては衛生管理上処分させていただきます。

- ・マスクの着用ができないエリア（更衣室・ロッカー（脱衣・着衣の場面）／浴室内／ミストサウナ・サウナ／プール・ジャグジー等）での会話は禁止とさせていただきます。

（※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合は除きます。）

- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・館内での食事の禁止

- ・レッスン前後の手洗い・うがいの徹底
- ・靴袋（ビニール等）の廃止
- ・冷水器・ジェットタオルの利用休止
- ・新聞・雑誌等の館内共有閲覧物サービスの休止
- ・金銭の授受はトレイの活用

（３）密集対策

- ・一定の間隔（２メートル）を確保するため、定員制限（整理券配布）
- ・有酸素マシン等の利用台数を制限（一部予約制）
- ・ロッカー利用は間隔を空けての利用

（４）密閉対策

- ・出入り口の扉は開放（雨天の場合等閉鎖する場合があります）
- ・24時間換気扇の運転
- ・空気清浄機の稼働（スタジオ）

（５）密接対策

- ・マスクの着用を徹底
- ・飛沫防止策としてビニールカーテンを設置
- ・館内椅子等当面間引きの実施
- ・私語は自粛
- ・レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等の接触の回避

以下の方の入場はお断りさせていただいております。

- 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます）
- 過去48時間以内に熱が上がった方。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
- 咳、痰、胸部不快感のある方
- 味覚・嗅覚に少しでも違和感がある方
- 過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方、あるいはそうした方との濃厚接触がある方。
- 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方
- 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国、地域等への渡航された方、あるいはそうした方と濃厚接触のある方。
- お住まいの自治体及び当該施設の所在する自治体において、県をまたいだ移動や学校休業に伴う対応方針が示されている場合には、自治体の方針を遵守下さい。
- 特に、高齢者の方は運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。
- 糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人口透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性がありますので、感染予防対策をしっかりと行い、比較的空いている時間にご利用いただくなど、十分注意してご利用ください。

(スタッフの感染予防策)

- ・体温チェックの実施をいたします。
- ・手指の消毒の徹底をいたします。
- ・マスクの着用を徹底いたします。

(フロントエリアの感染予防策)

- ・ご入場時の、手指の消毒をお願いいたします。
- ・館内では、マスクの着用をお願いいたします。
- ・受付の際は、一定間隔を空けてお並びください。
- ・飛沫防止策としてビニールカーテンを設置し対応させていただきます。
- ・金銭等の受け渡しはトレイを使用いたします。
- ・ロビー設置の椅子は当面間引きをさせていただきます。
- ・ロビーでのお食事はご遠慮願います。
- ・必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。

(スタジオ内の感染予防)

- ・スタジオご入場の際、手指の消毒をお願いいたします。
- ・スタジオプログラム参加中は、必ずマスクの着用をお願いいたします。

※マウスシールドは飛沫発散効果の検証が十分に実施されておらず、十分な抑制効果を見込めないことから、呼気の上がりやすい環境であるフィットネス関連施設においては、マスクやネックゲイターの代用としての使用は禁止とする。

- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・一定間隔（2メートル程度）を確保するため、定員制限をいたします。
(5階スタジオ 25名 2階スタジオ 12名 TAC2スタジオ 19名)
※フロントで整理券をレッスン開始 60 分前より配布いたします。
但し平日 18 時以降の整理券配布は 90 分前より実施いたします。
- ・換気の為、出入り口の扉は開放させていただきます。
※天候状況により扉を閉める場合もございます。
- ・インストラクターは会員様との一定距離を空けるため、背面指導を原則実施し、姿勢の補助等は中止いたします。
- ・レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等のご遠慮ねがいます。
- ・ご自身のヨガマットのご持参にご協力をお願いいたします。
- ・使用した器具等、消毒にご協力をお願いいたします。
- ・スタジオへの入室は開始 10 分前からお願いいたします。
- ・冷水器の使用は中止いたします。
- ・レッスン終了後、器具消毒を実施いたします。

(トレーニングジム内感染予防)

- ・マスクの着用ができないエリアでの会話は禁止とさせていただきます。
(※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合は除きます。)
- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・トレーニングジム内でのマスクの着用をお願いいたします。
- ・トレーニングジムご入場の際、手指の消毒をお願いいたします。
- ・トレーニングジム内での私語は自粛をお願いいたします。
- ・有酸素マシンの利用台数の制限を実施しております。
※お一人様 1 回あたり 30 分までの使用とさせていただきます。
※予約ボードにご記入をお願いいたします。
- ・各種マシン、マットの使用後は タオルまたはタオルがない場合には、ペーパータオルにて消毒をお願い致します。
※使用後のペーパータオルは所定のゴミ箱へ、タオルは回収ボックスへ返却をお願いいたします。
- ・換気の為、出入り口等の扉は開放させていただきます。
- ・ストレッチエリアは、一定の間隔（目印）を保ってのご利用をお願いいたします。
※定員 8 名
- ・ランニング用のキャップ・サングラス・手袋等の貸し出しや、一部用具（コアローラーやパワーベルト等）の使用は中止いたします。
- ・冷水器の使用は中止いたします。
- ・4 階外エリアについては、マスクを外してご利用いただけます。
※但し、マスクを外した状態では私語の禁止。
並走、平歩はご遠慮願います。一定の間隔を保ってのご利用をお願いいたします。

(プール内の感染予防)

- ・マスクの着用ができないエリア（ミストサウナ・ジャグジー等）での会話は禁止とさせていただきます。(※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合は除きます。)
- ・プール内では指導者の指導やプールガードの注意喚起において求められる会話を除き会話を禁止とする。
- ・採暖室、スチームサウナは利用人数等制限をいたします。
- ・ジャグジーのご利用は、一定の間隔（2メートル程度）を確保しご利用願います。
- ・ジェットプールは利用場所の制限をさせていただきます。
- ・一部用品（ゴーグル等）の貸し出しを休止いたします。
- ・フリー利用でのウォーキング中の会話の禁止
※並走及び向かい合っでのウォーキングはご遠慮ください。

(更衣室内の感染予防)

- ・マスクの着用ができないエリア

(更衣室・ロッカー(脱衣・着衣の場面) / 浴室内 / サウナ等)での会話は禁止とさせていただきます。)

(※危険回避に必要な声かけ等、やむを得ない場合は除きます。)

- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・更衣室ご入室の際、手指の消毒をお願いいたします。
- ・ロッカー使用はできる限り間隔(2M程度)を空けてご利用ください。
※お一人様1個のご使用にご協力ください。
- ・浴室内は、一定の間隔を空けてご利用願います。
- ・ドライヤーは間引きさせていただきます。(一部)
- ・化粧水等の設置は当面中止致します。
- ・更衣室内の籠の使用は当面中止いたします。
- ・冷水器の使用は中止いたします。
- ・トイレも定期消毒を実施いたします。
- ・トイレの「ジェットタオル」の使用は当面中止いたします。

(クラブルーム内の感染予防)

- ・クラブルーム内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・クラブルーム内でのお食事はご遠慮願います。
- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・テーブル、椅子は間引きをさせていただきます。
- ・マッサージ機は間引きをさせていただきます。
- ・新聞、雑誌は当面の間、設置を休止いたします。
- ・書籍は当面の間、貸出を休止いたします。

(子ども体操スクール感染予防)

- ・スタッフはマスクの着用をいたします。
- ・スクール参加時マスクの着用をお願いいたします。※

※年長以上のお子様についてはスタジオプログラム(体操・ダンス等)参加時にマスクの着用を必須とさせていただきます。また、当面の間、お子様方の安全性を考慮して「運動強度を落とす」「適度に休憩を入れる」等対策を行いながら進めてまいります。但し年中以下のお子様についての着用は、ご家庭の判断とさせていただきます。

【WHO 指針】 <https://japan-who.or.jp/news-releases/2008-10/>

※マスク等の着用が困難な状態にある方については、窓口にてお問い合わせをお願いいたし

ます。

【厚生労働省～マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について～】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14297.html

※クラスによっては学年・年齢が多岐にわたる為、マスク着用の有無が発生する場合ございます。予めご了承ください。

※2歳未満のお子様については様々なリスクのおそれがあるため着用は強制いたしません。

参考 (社) 日本小児科医会 <https://www.jpa-web.org/>

- ・入館時に体温チェックの上ご入場ください。
- 本館利用時は「自動検温」にて測定の上ご入場をお願いいたします。
- TAC2ご利用の場合はスタッフが「検温」を実施いたします。
- ・下足袋を廃止いたします。各人下足袋をお持ちください。
- ・必ずマスクを着用の上ご来館願います。
- ・冷水器の使用を中止しております。水筒等の持参をお願いいたします。
- ・体操着を着用の上ご来館ください。
- ・更衣室のご利用はお控えいただくようお願いいたします。
- ・スクール内容はソーシャルディスタンスを保ちながら実施いたします。
- 今迄通りの内容で進められない点もございます。
- ・スタッフとのハイタッチなどは中止いたします。
- ・各教室5分前終了とさせていただきます。
- ・スタジオ内でのご観覧はご遠慮願います。
- ・スクール終了速やかな退館にご協力ください。
- ・スクール終了後の消毒を行うため、スタジオへのご入場は5分前からといたします。

(子ども水泳スクール感染予防)

- ・スタッフも専用マスクを着用いたします。
- ・「自動検温」にて測定の上ご入場をお願いいたします。
- ・下足袋を廃止いたします。各人下足袋をお持ちください。
- ・必ずマスクを着用の上ご来館願います。※更衣室内では着用をお願いいたします。
- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・冷水器の使用を中止しております。水筒等の持参をお願いいたします。
- ・プールサイドまでタオルをご持参ください。ビニール袋に入れ必ず「名前」をご記入ください。
- ・水着を着用の上ご来館ください。
- ・更衣室でのお着替え終了後、速やかな退室をお願いいたします。
- ※保護者様のご入場もできる限りご遠慮願います。
- ・スクール終了後、速やかな退館にご協力ください。
- ・ゴーグルの貸し出しは中止いたします。

- ・アームヘルパー、キャップ他用品は消毒を徹底し貸出いたします。
- ・各クラス時間差で、スクールを終了させていただきます。(最大 10 分前)
- ・待機場所、準備体操はソーシャルディスタンスを保ちながら実施いたします。
- ・当面の間、振替専用クラスを設定いたします。
- ・おもちゃ等は毎日塩素消毒いたします。
- ・レッスン後のジャグジーの利用はクラスを制限して利用をいたします。
- ・採暖室前のヘアドライヤーの利用は当面の間、中止いたします。

(パーソナルレッスン感染予防策)

- ・セッション中は必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ・セッション時、手指の消毒を必ず実施願います。
- ・個室（コンディショニングルーム）を使用する際は、必ず出入り口を開放しパーテーションを設置し実施をお願いいたします。

(プール観覧席の感染予防策)

- ・観覧席ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・観覧席ご入室の際、手指の消毒をお願いいたします。
- ・マスク着用エリアにおいても、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- ・観覧席内でのお食事は、ご遠慮願います。
- ・観覧席内の椅子は全て撤去させていただきます。立位でご見学をお願いいたします。
- ・各観覧席は 15 名となります。
※ご利用人数が限られています。譲り合ってのご利用にご協力ください。
- ・館外待機にご協力をお願いいたします。
- ・これらのルールが守られない場合には、プール観覧席を閉鎖する場合がございます。

(ドライサウナ、採暖室、スチームサウナ感染予防策)

- ・マスクの着用ができないエリアでの会話は禁止とさせていただきます。

(※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合は除きます。)

- ・滞在時間をお守りください。

(各サウナ室の滞在時間は 10 分間です。これを超えると濃厚接触になる恐れがあります。)

- ・制限人数をお守りください。

採暖室 15 名 ※子どもスクール終了後は当面の間使用いたしません。

スチームサウナ 5 名

2 階 男性サウナ 4 名 女性サウナ 4 名

3 階 男性サウナ 8 名 女性サウナ (大) 9 名 女性サウナ (小) 3 名

- ・着座位置をお守りください。

(距離を保つために指定の着座位置を守ってください)

- ・これらのルールが守られない場合には、サウナ室を閉鎖する場合がございます。

2020年6月 1日作成

2020年6月 26日改定

2020年8月 16日改定

2020年9月 7日改定

2020年11月 16日改定

2021年1月 21日改定