

フィットネスクラブにおける
新型コロナウイルス感染予防対応ガイドライン

株式会社クスリのサンロード
コンディショニング&フィットネスライズ
令和2年6月23日改定

【3 密の回避】

1.換気設備の設置等（「密室」の回避）

①トレーニングエリアが密閉された空間となる事を防ぐため、必要十分な換気を徹底する。1時間当たりの空気の入替え回数→3回（1回当たり5分程度、2方向の窓を全開する。）

②常時使用する換気扇は2Fマシントレーニングエリア、パーソナルトレーニングエリア、1F浴室男女、脱衣室男女、ホットヨガスタジオ

③ホットヨガスタジオの換気

- ・換気扇による強制換気を常時行う。
- ・1回の使用時間を30分に短縮して使用し必要換気量を確保する。
- ・1回使用后、10分の換気を行う。
- ・1レッスン70分（30分+10分換気+30分）終了時に、30分の換気を行う。

④サウナ室の換気

- ・熱対流による換気口と吸気口からの換気を常時行う。
- ・30分に1度、5分間サウナ室扉を全開し換気を行う。

2.施設内の混雑緩和（「密集」の回避）

①マシントレーニングエリア、パーソナルトレーニングエリア

- ・隣あっているマシンは1台使用不可にしてスペースを確保する。
- ・床面積に対して一人当たり3㎡の人数制限を行い、人数が集まらないようにする。
- ・パーソナルトレーニングエリアを使用するときは、予約制で時間ごとの入場制限を行い1時間当たりの使用人数は3人までとして使用する。

（パーソナルトレーニングエリア床面積 81.3㎡/3㎡≒27人）

- ・パーソナルトレーニングは予約制の為、個人情報も含め利用履歴を作成し事前に体調面の聞き取りを行う。

②ホットヨガスタジオ

- ・床面積に対して一人当たり3㎡の人数制限を行い、人数が集まらないようにする。
- ・ホットヨガスタジオを使用するときは、予約制で時間ごとの入場制限を行い1レッスン70分の使用人数は5人までとして使用する。

（ホットヨガスタジオ床面積 78.69㎡/3㎡≒26人）

- ・ホットヨガレッスンは予約制の為、個人情報も含め利用履歴を作成し事前に体調面の聞き取りを行う。

③更衣室

更衣室では1mの距離が保てるよう、ロッカーを3個おきで鍵を渡し制限する。

④浴室

サウナ室は一度に使用できる人数を4人までとする。1時間ごとに係員が制限確認を行う。

各エリアの具体的な人数制限は下記表とする

| | 各エリア | 人数制限数 (人/h) | 面積基準算定 (3 m ² /h) | | |
|-----|----------------|----------------|------------------------------|-------|-------------|
| | | | 面積(m ²) | 割合(%) | 算出人数 (人) |
| 2 F | マシントレーニングエリア | 20 | 253.4 | 50 | 42 |
| | パーソナルトレーニングエリア | 3 | 81.3 | 50 | 14 |
| | ホットヨガスタジオ | 5 | 78.7 | 50 | 13 |
| 1 F | 脱衣室 (男) | 10 | 75.5 | 70 | 18 |
| | 脱衣室 (女) | 10 | 107.35 | 70 | 25 |
| | 浴室内湯 (男) | 25 | 152.5 | 70 | 36 |
| | 浴室内湯 (女) | 25 | 152.5 | 70 | 36 |

3.人と人の距離の確保（「密接」の回避）

- ・最低1m（マスク着用のない場合は2m）の対人距離を確保する。
- ・近距離での会話や発声を避ける。

①受付

透明ビニールシートを設置し、遮断を行う。

②マシントレーニングエリア

隣り合っているマシンは1台使用不可にしてスペースを確保する。

③パーソナルトレーニングエリア

隣り合っているマシンは4 m²の区画（ラインテープ）ごとに配置し十分な距離を確保する。

④ホットヨガスタジオ

スタジオの床に区画（ラインテープ）を設置し2 mの対人距離を確保する。

⑤サウナ室

利用不可座席に☒（×）POPを設置し2 mの対人距離を確保する。

⑥更衣室

更衣室では1mの距離が保てるようご利用者を誘導する。

【その他感染防止対策】

4.マスクの着用

- ①従業員全員マスクの着用を厳守する。
- ②マシントレーニングエリア・パーソナルトレーニングエリア利用者は原則としてマスク着用とする。
- ③マスクを着用出来ない場合は入場をお断りする。

5.手洗い・手指消毒

- ①入口に消毒液を設置し、利用者の手指の消毒を徹底する。
- ②従業員は業務開始時や、他者の接触が多い場所に触れた後、トイレの利用後などには必ず手指の消毒をする。

6.体調チェック

- ①従業員は業務開始前に体温チェックを徹底する。
- ②発熱（平熱より1度以上）や軽度であっても風邪症状（咳やのどの痛みなど）、嘔吐・下痢などの症状がある場合には出勤を1週間停止する。
- ③入場者に対して原則として来館前に検温を行っていただき、かつ施設入口で検温を行う。併せて、体調確認を行い、体調不安、発熱（平熱より1度以上）や軽度であっても風邪症状（咳やのどの痛みなど）、嘔吐・下痢などの症状がある場合には入館をお断りする。なお施設入口はエントランスからホールへの入口とする。

7.トイレの衛生管理

- ①便座、スイッチ、洗浄レバー等は定期的に消毒清掃を行う。
- ②トイレの蓋を閉めて汚物を流す表示を行う。
- ③共通のタオルの使用を禁止する。

8.休憩スペースのリスク軽減

- ①休憩スペースを撤去する。

9.喫煙スペースの使用制限

- ①喫煙スペースを撤去する。

10.清掃・消毒

- ①1Fホール受付カウンター・2F受付カウンター
定期清掃を2時間に1回実施
- ②マシントレーニングエリア・パーソナルトレーニングエリア
マシン・ストレッチマットの清掃・消毒は利用者が使用前に行い、従業員は清掃・消毒が確実にされているかを確認する。
- ③ホットヨガスタジオ
各レッスン終了時に従業員がスタジオ床・壁面の消毒を行う。
- ④更衣室・浴室・サウナ室
消毒液を設置し、利用者に消毒を促すと同時に従業員が定期的にロッカー清掃・消毒

をする。

⑤その他

鼻水や唾液などがついたごみはビニール袋に密閉して捨てる。ごみを捨てる場合はマスクや手袋を着用し、脱いだ後は石鹸で手を洗うこと。

1 Fシューズロッカー、テーブル、椅子、ストレッチマット、トレーニングマシン等複数の人の手が触れる場所の清掃・消毒を従業員が2時間に1回実施する。

【ガイドラインの厳守】

11.チェックリストによる確認を毎日実施し、本部へ報告する。