



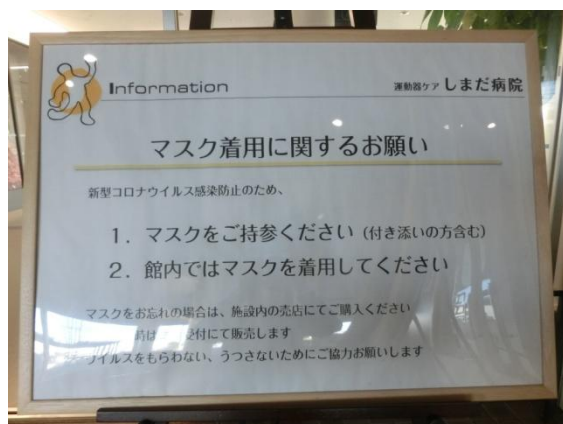
ヴィゴラスの 「安心・安全への取り組み」

体調の確認

施設利用前に受付で検温させていただいております。
37.5度以上の方はご利用を控えていただいております。



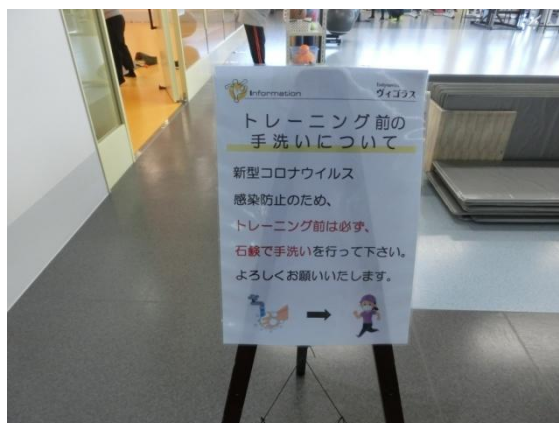
マスク着用のお願い



受付前・フロア内にアルコールを設置
入館時に手指消毒、
トレーニング前に手洗いをさせていただいております。



受付前

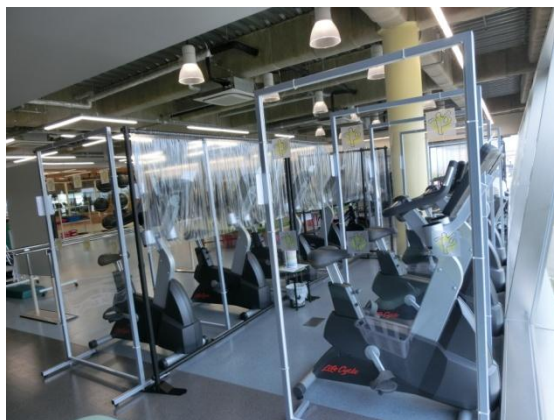


フロア入口

パーティションの設置



受付



有酸素エリア

スタジオプログラムの定員制の実施

会員同士の距離を保つため、スタジオプログラムは定員制とさせていただきます。

13:45	14:15-14:45 ストレッチ 中島	14:45-14:15 体幹トレーニング 吉本	<p>(有料プログラムの定員も12名とさせていただきます)</p>
14:30	15:00-15:30 バランストレーニング 中島	14:30-15:00 音楽鑑賞 吉本	
18:00以降			

プログラム参加の皆さまへ

- 定員は各スタジオ**12名**となります。
- 原則、**1人1回**限りの参加となります。
- 30分前に整理券をスタジオ前に設置します。
- 参加者の方は5分前より入室し、あらかじめ設置しているマットに着座してください。
- 参加する際は、マスクの着用・会話を控えさせていただきます。
- スタジオの入・退室はインストラクターの指示に従っていただきますようお願いいたします。

プログラム名	運動強度	内容	プログラム名	運動強度	内容
腰痛改善体操	★	腰痛改善のためのストレッチと筋力トレーニングを行います。	バランストレーニング	★★	バランス能力向上のためのトレーニングを行います。
膝痛改善体操	★	膝痛改善のためのストレッチと筋力トレーニングを行います。	体幹トレーニング	★★	体幹筋力向上のためのトレーニングを行います。
肩こり改善体操	★	肩こり改善のためのストレッチと筋力トレーニングを行います。	ストレッチ	—	柔軟性向上、心身のリラックス効果があります。
姿勢改善体操	★	姿勢改善のためのストレッチと筋力トレーニングを行います。			



定期的な除菌作業と換気の実施

入り口、スタジオ内は常に換気を実施。
除菌専門のスタッフが館内の除菌と清掃をおこなっております。



除菌専門スタッフ



ヴィゴラス入口扉

その他



会員様へマシンや器具
使用後の拭き取りのお願い



感染対策の
館内放送を実施