

フィットネスクラブにおける  
新型コロナウイルス感染防止対応ガイドライン  
Ver.3

株式会社 ブルーアースジャパン  
令和2年7月9日

## 【 3密の回避 】

### 1. 換気設備の設置等（「密閉」の回避）

#### ①トレーニングジム・スタジオ

トレーニングエリア・スタジオ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。この場合建基法換気量（法令 20 条の 2）による風量及び、換気回数（部屋の空気が単位時間に入れ替わる回数）等から必要換気量を確保する。

1 時間当たりの空気の入れ替え回数 → 3 回以上を目安とする。

山梨県内においては一人当たり毎時 60 m<sup>3</sup>の必要換気量を確保するものとし、確保が困難な場合または確認できないは 30 分に 1 回以上 5 分程度、2 方向の窓を全開する。

ただし、スタジオについては各店で以下のとおり対応するものとする。

- ・スタジオに一人当たり毎時 60 m<sup>3</sup>の必要換気量を確保できる換気扇がある場合  
⇒換気扇を常時運転し、必要換気量を確保する。
- ・スタジオに一人当たり毎時 60 m<sup>3</sup>の必要換気量を確保できる換気扇は無いが、2 方向に窓（扉等の換気が出来るもの）がある場合、または換気扇はあるが換気容量が不明の場合  
⇒2 方向の窓、ドアなどを 30 分に 1 回以上 5 分程度全開し必要換気量を確保する。  
なお、夜間は、入り口の扉の常時開放とサーキュレータによる空気の循環を行い、必要換気を確保する

#### ②サウナ

私語は控え、60 分に一度入り口の扉を全開にして 5 分程度の換気を行う

### 2. 施設内の混雑の緩和（「密集」の回避）

- ・最低 1 m（マスクの無いものは 2 m）の対人距離を確保する。
- ・延べ床面積に対して一人当たり 3 m<sup>2</sup>の収容人数を決め、利用者の人数制限を行う。

#### ①トレーニングジム

トレッドミル、マシンの間隔を通常よりも広くする。または隣同士のマシンを 1 台使用不可にしてスペースを確保する。それらが困難な場合は優先順位の低いマシンを使用不可にする。

#### ②スタジオ

床面積に対して一人当たり 3 m<sup>2</sup>の人数制限を行い、整理券を発行し人数が集まらないようにする。

#### ③更衣室

更衣室の利用の自粛を促すと同時に 1 m の距離が保てるよう 1 台置きに制限を行う等、使用できるロッカーを制限することで人が集まることを避ける。

#### ④浴室

- ・サウナは利用可能時間を 15 分間としたうえで、入り口に張り紙及び室内にはマットの配置で 2 m の距離が保てる人数制限を行う
- ・更衣室内において共有ドライヤーの使用を当面の間禁止する。

### 3. 人と人の距離の確保（「密接」の回避）

- ・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トレーニングジム

トレッドミル、マシンの間隔を通常よりも広くする。または隣同士のマシンを1台使用不可にしてスペースを確保する。または優先順位の低いマシンを使用不可にする。

#### ③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、整理券を発行し人数が集まらないようにする。
- ・対面レッスン、ハイタッチ、レッスン中の掛け声を禁止とする。

#### ④更衣室

更衣室の利用の自粛を促すと同時に使用できるロッカーを制限することで人が集まることを避ける。

#### ⑤浴室

- ・サウナは15分間の使用時間制限を行い、入り口に張り紙及び室内にはマットの配置で2mの距離を保てる人数制限を行う。
- ・シャワーに仕切りが無い場合は、1台置きの使用制限を行う。

## 【 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ジム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2m以上距離をあけるものとする。

### 5. 手洗い・手指消毒

- ①入り口に消毒液を設置し、利用者の手指の消毒を促す。
- ②従業員は執務開始時や、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を消毒する。

### 6. 体調チェック

- ①従業員は執務前後の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とともに、原則として来館前に検温を行っていただき、入り口で体温、氏名を明記。検温を行っていないまたは体調不安がある場合はその場で検温を行う。

## 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ハンドドライヤー、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

### ①受付・玄関

ドアノブ等の定期清掃を実施

### ②トレーニングジム

・マシン、ストレッチマット清掃・消毒は利用者が使用前後に行い、従業員は清掃・消毒が確実に行われているかを確認する。

### ③スタジオ

レッスン開始前後に床面の消毒を行う。

### ④更衣室・浴室

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・消毒を実施する。

### ⑤サウナ

・利用者にシャワーを浴びた後の利用を促すと同時に随時入り口扉の清掃・消毒を行う。

### ⑥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事。
- ・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。

## 【 施設ごとの注意等 】

### 11. 各店舗による注意点

#### ①感染発生時に備えての対策

- ・感染発生に備えて、ビジター利用者の連絡先（氏名、電話番号など）確認し、保管する。
- ・厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触感染アプリ（COCOA）の利用を促す。

## 【 ガイドラインの厳守 】

- チェックリストによる確認を毎日実施し、管理本部に報告する。