

現在、感染症対策として

- ・検温、チェックリストの記入
 - ・器具の間引き（ソーシャルディスタンスの確保）
 - ・除菌シートによるセルフ除菌
- をおこなっております。

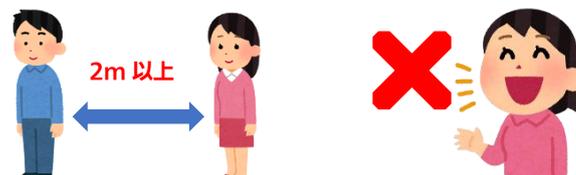
また、窓口での利用証配布(入室時回収)を休止しております。

窓口手続き後は、そのまま各施設をご利用ください。
(退室時の手続きはありません)

ご理解・ご協力をお願いいたします。

～ランニングコース利用上の注意～

- ・可能な限り、**2m以上**の間隔をあける
(介助、誘導の場合を除く)
- ・大きな声で会話しない
- ・運動していない時はマスクを着用する



【入口周辺】



【東側】

《ランニングコース》

- ・1周182mのコースです。毎週月曜日に走路の向きが変更となりますので、ご注意ください。
- ・**内側を走行してください。**外側は追い越し用コースです。
※危険ですので、横に広がったの歩行・走行はご遠慮ください。
- ・メインアリーナ観覧席通路と兼用になっております。ご利用の際は通行者とぶつからないよう十分ご注意ください。
- ・大会などにより、利用不可となる場合がございます。
※開放予定は、館内掲示や「にいがたスポーツナビ」にて公開しています。
- ・原則、器具の使用はできません。（歩行補助用具を除く）



《ストレッチコーナー》



ストレッチマット

※靴を脱いでご利用ください



バランスボール



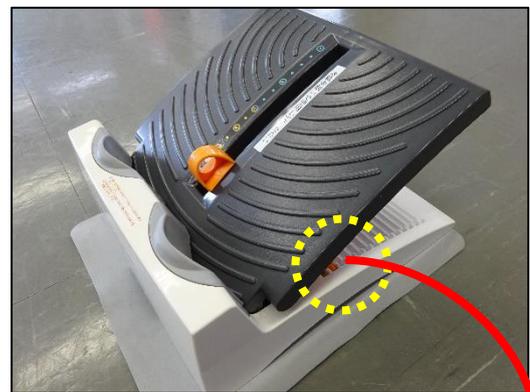
プッシュアップバー



カールストレッチベンチ



トレーニングチューブ



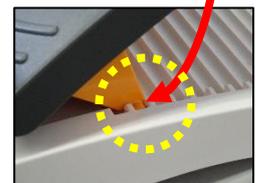
ストレッチングボード



ストレッチポール



ツイストマシン



必ず左右のツメがくぼみに
引っかかっていることを確認
するカル!

