

新型コロナウイルス感染症対策に伴う AGMメソッド講習会ガイドライン

AGMメソッド 大橋 晃

3月より休止していましたAGMメソッドですが、6/19に全ての業種に対しての休業要請が解除されたことに伴い、パーソナルレッスン、グループレッスン、特別講習会の全てを7月より感染防止対策に取り組みながら再開致します。

お待たせしてしまい、申し訳ありません。

再開にあたり、受講者の皆様に安全にトレーニングして頂く為のガイドラインを作成しましたので、受講の際はご一読下さい。

ご協力のほど、宜しくお願い致します。

● 3密対策

- ・ 3密防止の為に、グループレッスン、特別講習会での1レッスンの予約人数を**最大2名まで**とします。(今までは最大4名)
- ・ 窓は開け、常に換気しながらレッスン致します。
- ・ 講師、受講者同士など十分なフィジカルディスタンスを取ってレッスン致します。**(2m四方の距離を目安として確保し、イスやマットを設置する)**

● 入退場時の対策

- ・ 4F入り口に消毒液(手指消毒用ハンドジェル)の設置
入退場時は必ず手指の消毒をお願い致します。

● 受講当日のご自宅での検温・体調チェック

- ・ 以下の事項に該当する場合は自主的に休む(2週間以内)
 - 体調が良くない場合(発熱、咳、咽頭痛などの風邪症状、倦怠感、味覚嗅覚障害など)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 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されている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

- **トレーニング中はマスク着用**
 - ・ マスク着用による熱中症や事故を防ぐために、呼吸が激しくなる運動強度のトレーニングは当面の間、行いません。
また、熱中症予防の為、こまめな水分補給と休息(30分に1回程度)を取ります。
 - ＊有酸素運動の実施を前提として開発されたマスクの着用を推奨されています。(日本フィットネス産業協会ガイドラインに記載)
 - ・ 講師もマスクを着用
- **共有具の消毒の徹底**
 - ・ 他者と共有する物品などは高頻度での消毒を徹底します。(テーブル、マット、イス、バーなど、使用前後も消毒します)
＊もし、ご自身でお持ちのマットを使用されたい場合は、お持ち下さい。
 - ・ 使い捨てのビニール(ゴム)手袋を設置(バーなど共有具を使用するトレーニングを行う場合に必要の方はお申し付け下さい。)
- **飛沫感染防止対策**
 - ・ 不要な会話の制限(会話が必要な場合はマスク着用)
 - ・ 大声を出さない
 - ・ フィジカルディスタンスの維持(1m~2m)
- **ゴミの管理**
 - ・ 鼻水、唾液などがついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、持ち帰る。
- **床や共有具を触った手で目、顔、口、鼻を触らない**
 - ・ さまざまなものの表面に触れた手に汚染物質が付着すると、ウイルスが手から目、鼻、口に伝わり、体内に入り込み感染してしまう。
 - ・ 手で汗を拭かない(必ずタオルを持参する)
- **参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに下記連絡先にご連絡下さい。**

【連絡先】ラケットショップフジ本社 042-324-9923