

私たちは会員の皆様と
従業員の安全のために
自社で安全に対するガイドラインを設定し、
新型コロナウイルス感染防止対策に
取り組んでいます。

Fight against corona!

◆ エントランス

- サーモグラフィー①を順次導入し、入場者の体温チェックを行います。*
- 館内の衛生について②

◆ ロッカールーム

- ウイルス対策として 光触媒コーティング③を実施しています。*
- 特に接触頻度が高い部分に関しては 抗ウイルス剤④を塗布しております。*

◆ ジムエリア

- トレーニング機器のシートを順次、抗菌仕様に変更⑤していきます。*
- オゾン発生装置⑥でウイルス対策を実施しています。*
- ランニングマシンは2m間隔で稼働し、パーティションを配置⑦しています。
- ストレングスマシン、フリーウェイト器具のご利用は1台おきとさせていただきます。
- 法定換気を超える換気を 送風機⑧によって行っています。*

◆ トイレ/洗面所

- 接触頻度が高い部分(トイレ、ロッカーのノブ、ロッカーキーなど)に関して抗ウイルス剤を塗布しております。
- 接触の多い部分を定期的(月に1回程度。抗ウイルス剤の効果は約3か月といわれているため)にチェックしております。
- ATP測定器⑨を用意し、最も入り口に近いフロントカウンターの衛生環境を週に1回チェックし、フロントにて掲示いたします。*

◆ スタッフ

- 出勤前の検温、出勤時の検温⑩を義務付け、店舗責任者が許可したスタッフのみ勤務しております。
- 体温が37.0℃以上であれば自宅待機するように指導しております。
- 体調不良であるということを、遠慮なく 申告できる体制と信頼関係⑪を従業員と築いております。

◆ 会員の皆様へ

会員様、ご自身で混雑を避けていただくことができるようクラブのご利用人数(チェックイン状況)をホームページ上で確認できるようにいたします。

しかし、それでも新型コロナウイルスによる感染を100%防ぐことは困難であると考えています。少しでも感染リスクを低くし、安心して皆様にフィットネスライフを楽しんでいただくためには会員の皆様一人一人の、ご協力が何より必要です。

- マスクの着用
- 咳エチケット
- ソーシャル・ディスタンスの確保
- 毎日の検温

など、一層のご協力をお願いいたします。

皆様に心と体の健康をご提供するために私たちはコロナに立ち向かいます!

※総合店を中心に進めております。規模や業種の関係で導入が必要のない店舗には設置していません。

1

サーモグラフィーを設置し、入館時、発熱している方が通った場合、アラームが鳴動。スタッフからお声をかけさせていただきます。

2

施設の衛生環境を維持するために、館内各所の消毒・清掃については、アルコール(エタノール)等を使用している。

3

光触媒コーティング。酸化チタンを塗布し化学反応によりその上に付着した有機物を消滅させる処理。

4

抗ウイルス剤。抗ウイルス、抗菌性のある薬剤を館内の接触頻度の高い部位に塗布する。

5

抗菌シート。抗菌、防汚、耐アルコールのシート。アルコールを塗布することが可能なため、除菌作業を行える。

6

SARSと今回の新型コロナウイルスは、構造がほぼ同じであるためSARSに効果が認められているオゾン発生装置は新型コロナウイルスにも強い効果があるといわれている。

7

飛沫感染防止対策。

8

送風機。トンネル工事などで使用する業務用の送風機を設置。強制的に換気を行う。

9

有機物が1平方cm当たりどれくらいいるのかをATPの量で測定するもの。単位はRLU。(地球上のすべての生物のエネルギー源となるものがATPであり、ATPが存在するということはそこに生物、または生物の痕跡が存在するという証拠となる。)

10

非接触型体温計を用意。定期的かつ衛生的にスタッフ、会員様の検温を可能にする。

11

私たちにできるすべてのことを行うため新型コロナウイルスを含めた感染症防止対策委員会を設置した。

Fight against corona

新型コロナウイルス感染防止対策・第2弾！
私たちはフィットネスを通じて免疫力向上に役立つ
施設、プログラム、サービスをご提供してまいります。

Part 2

◆ フィットネスジム

☑ ストレングスマシンで筋力運動！

筋肉量が増えることで基礎代謝量はアップします。
脂肪燃焼に効果があるだけでなく、筋力運動による適切な体温の上昇は免疫力の向上に役立ちます。

☑ カーディオマシンで有酸素運動！

適度な有酸素運動は身体の隅々まで新鮮な空気を届け、免疫細胞の活性化に役立つといわれています。
また、適度な有酸素運動は*NK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させることがわかっています。

*ナチュラルキラー細胞は、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球です。

◆ プール

☑ プールでアクア・フィットネス！

水温への抵抗により、身体の免疫力が上がる効果があるといわれています。
室内温水プールであっても通常、水温は体温より低く保たれているので水中運動の習慣がつかると、
水に熱を奪われることに対して、体温を保持しようとする身体の防衛本能が向上します。

◆ スタジオ

☑ ヨガで深い呼吸！

ヨガでは新鮮な空気を身体中に循環させるために肺の中の多くの空気を吐き出し意識しながら深く呼吸をします。ヨガの深い呼吸は自律神経を整える効果があり免疫力を正常に戻す作用があるといわれています。

☑ ヨガでリンパを刺激！

血液と同じように身体中に流れているのがリンパです。リンパには老廃物を回収して運搬する機能と免疫機能があり、筋肉を動かすことで流れていきます。
ヨガにはリンパの流れを活発にするポーズが多く取り入れられており、免疫機能改善に効果があることが知られています。

☑ フィットネスで心も身体も健康に！

ストレスや加齢によっても免疫力が低下することがわかっております。
ストレスを感じると脳は免疫を低下させるホルモンを分泌するといわれており、緊張状態が長く続くと、これらのホルモンは過剰に分泌され免疫力が低下します。
これら免疫力低下を防ぐための方法のひとつとしては「**ストレスをためないこと**」が大切です。
そのために**「適度な運動」**を習慣にしてストレスをためないようにしましょう。



私たちはフィットネスジム、プール、スタジオ以外にも皆様を思わず笑顔にしてしまう

「施設」「プログラム」「サービス」を盛りだくさんご用意しています！

スポーツクラブエンターテインメントA-1・A-1エクスプレスで
免疫力の高い体を手に入れましょう！

**私たちはフィットネスを通じて免疫力向上に役立つ
施設、プログラム、サービスを提供してまいります。**

【免疫力低下の原因】加齢、ストレス、などなど

食事・睡眠
運動

免疫力の強い身体

