

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	ジムとフィットネスクラブについてよくある質問 (FAQ)
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	ジムはどのようにして新型コロナウイルスの感染拡大を抑えていますか？
By implementing appropriate physical distancing measures, limiting capacity to 50 percent, requiring physical distancing and face coverings, and putting cleaning and disinfecting protocols in place.	収容人数を 50%に制限し、物理的距離の維持とマスクまたはフェイスガードの着用を求め、所定の清掃、洗浄と消毒の手順を実施することで、物理的距離の適切な確保のための対策を実施しています。
Is my temperature going to be checked at the gym?	ジムでは体温の確認がありますか？
Yes, and you should always make use of available hand sanitizer, and wear a face covering when entering and exiting the gym. If you can wear the face covering while working out, please do so. If you feel sick, please stay home and do not go to the gym.	はい。ジムへの入場と退場では用意されている手指消毒剤を必ず使用し、マスクまたはフェイスガードを常時着用する必要があります。運動中にマスクまたはフェイスガードを使用できる場合は、使用するようお願いいたします。体調がすぐれない時は、ジムに行かず、自宅にとどまってください。
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	運動時もマスク(または手袋)を着用する必要がありますか？
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	施設にいる間はマスクまたはフェイスガードを着用することが求められますが、運動やトレーニング中は例外です。
How can I maintain physical distance at the gym?	ジムでは、どのようにすれば物理的距離を維持できますか？
Gyms will have to take measures to make sure you can stay at least six feet away from other people in the gym. You'll see signs, floor markings and gym equipment may be moved to allow for physical distancing. Staff will remind you to maintain physical distance from people who are not part of your household.	ジム運営者は、利用者が他の人から少なくとも 6 フィート(1.8 m)離れていることができるように対策を講じる必要があります。物理的距離確保のため、標識や床のマーキングが施されます。また、ジムの機材の位置が変わることがあります。スタッフは、利用者が別の世帯の人と物理的距離を維持するよう案内します。
How often should gym equipment be cleaned?	ジムの機材はどれほど頻繁に洗浄する必要がありますか？

Gyms will have to enhance their cleaning and disinfecting protocols for every area of the gym, including reception areas, locker rooms, restrooms, changing areas and showers.	ジム運営者は、受付、ロッカー室、トイレ、更衣室、シャワーを含む区域ごとに清掃、洗浄と消毒の所定の手順を強化する必要があります。
Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.	ジムの機材は、その使用の前後に各部を清掃する必要があります。これには、マット、ウェイト、マシンが含まれます。
Gyms may implement a check-out system for patrons for small equipment and accessories, such as exercise bands, ropes, foam rollers, to ensure there is a cleaning process in place.	ジム運営者は、清掃、洗浄が実際に確実に行われるよう、ゴムバンド、ロープ、ローラーなどの小型の機材やアクセサリ類を管理する、利用または貸出の点検の仕組みを確立する必要があります。
Can I work out with a personal trainer?	パーソナルトレーナーと一緒に運動してもいいですか？
Yes, but you and your trainer must maintain physical distance of at least six feet. Trainers must wear a face covering and it is encouraged that you wear one as well.	はい。しかし、パーソナルトレーナーと6フィート(1.8 m) 物理的距離を維持しなくてはなりません。トレーナーはマスクまたはフェイスガードを使用する必要があります。そして、運動する人も使用することが推奨されます。
Can I take a group class?	グループエクササイズに参加してもいいですか？
Yes, but classes must be modified to ensure that there's at least six feet of physical distance between people in the class. For high aerobic classes such as aerobics, spin or conditioning or machines such as elliptical, tread or stair machines, it is advised that people be spaced 8 feet apart. No person-to-person contact is allowed.	はい。しかし、参加者同士の間で少なくとも6フィート(1.8 m)の物理的距離を確保できるよう、グループエクササイズを変更する必要があります。エアロビクス、スピニング、コンディショニングエクササイズやエリプティカルクロストレーナー、トレッドミル、ステアクライマーなど、有酸素系の強度が高いエクササイズでは、8フィート(2.4 m) 離れることが求められます。人同士が接触することは認められません。
Is COVID-19 transmitted by sweat?	新型コロナウイルスは汗で伝染しますか？
There is no evidence that the virus can be spread through sweat. The virus is transmitted through droplets produced through coughing and sneezing, close personal contact, such as caring for an	汗でウイルスが広がることを示す証拠はありません。このウイルスはせきとくしゃみで生じる飛沫で伝染するほか、濃厚接触の場合(感染者の治療の際など)や、ウイルスが付着してい

infected person and touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands.	る部分へ接触した後、手を洗わずに自分の口、鼻、目に触れた場合に伝染します。
How can I be certain the air in my fitness center is clean?	フィットネスクラブの空気がきれいな空気であることを確かめるにはどうすればよいでしょう？
Gyms are encouraged to upgrade their ventilation. They could potentially install high-efficiency air cleaners, upgrade the building's air filters and make other modifications to increase the quantity of outside air and ventilation.	ジム運営者は換気・通風を強化すべきです。高い効果をもつ空気清浄機を設置し、建物の空気フィルターを強化し、外気の取り込み、換気と通風の風量を増加させるその他の変更や改造を行うことができますでしょう。
Can I swim at the gym?	ジムで泳いでもいいですか？
Yes, pools will be open, but gyms must take additional cleaning and disinfection protocols based on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) guidelines.	はい。プールは営業します。しかし、ジム運営者はアメリカ疾病予防管理センター（CDC）のガイドラインに基づいて清掃、洗浄の追加手順を実施する必要があります。
Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.	泳ぐ人は、各自専用のタオルとゴーグルなどの道具を持参すべきです。
You must wear a face covering when not in the water.	水から上がった後、マスクまたはフェイスガードを使用する必要があります。
Can I shower at the gym?	ジムでシャワーを浴びてもいいですか？
Showers may be used with appropriate physical distancing in place. Check with your gym to see if showers are open at the facility you use.	適切な物理的距離を確保すれば、シャワーを使用しても差し支えありません。シャワーが使用可能となるか、ご利用のジムの運営者と確認してください。
Are towels at the gym safe to use?	ジムのタオルは安全ですか？
You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do.	できれば、自分のタオルを持っていくべきです。ジム運営者がタオルを用意していることもありますが、このような提供は推奨できません。
Can I use the sauna, steam room or hot tub?	サウナ、スチームサウナ、浴槽は使用できますか？
No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.	いいえ。サウナ、スチームサウナ、浴槽は使用できません。
Can I get a massage?	マッサージは受けられますか？

No, massage and spa services are not yet open.	いいえ。マッサージやスパのサービスはまだ営業できません。
Are shared lockers safe?	共有のロッカーは安全ですか？
Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.	はい。しかし、物理的距離の規則に従う必要があります、使用できるロッカーの数が制限されることがあります。
Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?	バスケットボール、ハンドボール、ラケットボールなど、グループで行うスポーツは認められますか？
No, these activities typically involve participants who are not from the same household coming into close contact with each other. Gatherings with people who are not from your same household are still prohibited.	いいえ。このような運動は別々の世帯の参加者が相互に濃厚接触することが多く、認められません。別の世帯の人々が集まることは依然として禁止されています。
Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?	ヨガは大丈夫ですか？自分のマットを持参しなくてはいけませんか？
Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.	はい。ただし、クラスの人数が制限されます。100°F (37.8°C) 以上のホットヨガのクラスは推奨されません。
You should bring your own towels, mats and other equipment needed.	各自が自分のタオル、マット、その他必要な道具を持参する必要があります。
Can I do exercises on machines that are shared?	共有のマシンでエクササイズしていいですか？
Yes, but use by following proper disinfecting protocols.	はい。ただし、消毒の適切な手順に従う必要があります。
Can I use the lounging areas at my fitness studio?	フィットネススタジオのラウンジを使用してもいいですか？
No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.	いいえ。ラウンジは使用できません。雑誌、本、水やドリンクのセルフサービスコーナー（触れないで利用できるものを除く）などの共用のアメニティは撤去します。
Is childcare permitted?	保育サービスは認められますか？
No, childcare services aren't allowed yet. Also, fitness facilities with playgrounds must	いいえ。保育サービスはまだ認められません。また、子ども向けの遊び場が設けられているフ

keep those areas closed until such facilities are allowed to resume operations.	フィットネス設備は、このような設備の営業再開が認められるまで、遊び場の区域を閉鎖しておく必要があります。
Will the juice / snack bar at my gym be available?	ジムのカフェは利用できますか？
Each facility will determine what elements of its operations it will reopen, but food service operations, including juice bars, snack bars, and other concessions may be open and should be operated in accordance with current health orders and guidelines.	各施設が営業を再開する部分を決定しますが、カフェ、その他の委託事業を含む食品提供サービスは営業しても差し支えなく、衛生に関する現行の命令とガイドラインに従って運営する必要があります。
###	###