

FIA フィットネス関連施設における  
新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン



(一社) 日本フィットネス産業協会

2022年7月8日

## はじめに

平素より当協会の活動に対し、ご理解とご支援を賜り有難うございます。

この度、『FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン』が改訂されることとなりました。

政府によるまん延防止等重点措置も全面的に解除され、日常生活に於ける様々な側面でコロナ禍前の活動が徐々に戻ってきていること、そして季節的にも本格的な夏季を迎えるにあたり、熱中症への配慮など新型コロナウイルス感染症予防対応も含め、現況に則した運動施設に於ける安全確保が重要であります。

今回の改定に於ける重要なポイントとしては、フィットネス関連施設が一般的な日常生活に於ける屋内環境よりも利用者の呼気が活発化する環境であるという認識のもとに、感染拡大を引き起こさないためには、“館内での常時マスクの着用”、“消毒、換気努力をくずさない”という原則は継続します。

その上で利用者の人数を大きく制限していた“要所に於ける間引き”、“特定箇所に於ける人数制限”、そして“ジムに於ける厳格な消毒実行のルール”等に関して適正化を図り、ガイドライン全体として、利用者が見ても理解しやすい内容に改訂を行いました。

フィットネス関連施設の運営に当たられる各社様におかれましては、新たなガイドラインの内容を充分ご理解頂き、引き続き感染予防対応に万全を尽くして頂きます様お願い申し上げます。

運動機会を提供する私たちの取り組みが、日本社会の真なる健康づくりを支える重要なインフラとして、その役割を発揮する好機がまさに到来しました。

フィットネス業界全体が一丸となって、運動習慣の定着による健康的なライフスタイルを日本社会にさらに広げて行けるよう頑張ってください。

(一社) 日本フィットネス産業協会  
会 長 花房 秀治

## フィットネス関連施設におけるガイドライン改定にあたっての前提

### 《総論》

フィットネス関連施設は、運動の場を提供することを目的としている。そのため、その利用者は日常生活における活動時よりも高い強度の身体活動を行うことから呼吸が活発になる場合が想定される。

まずはこの理解に立ち、高い強度の身体活動を行う場合には、安全な距離の確保や換気の徹底、さらにはマスク着用を前提とするなど、状況に応じた対策が求められるという認識を持ち、施設提供にあたり環境とルールの整備に努めなければならない。

また、変異株等の拡大を踏まえて、なおかつ周辺地域の実情を勘案し、感染リスクが高いと考えられる場合には、本ガイドラインに提示されている実施要件よりも厳しい判断のもと、臨機応変に感染拡大の予防に対応することが求められる。

- ① フィットネス関連施設においては、新型コロナウイルス感染予防について、一層の安全確保対策を徹底して実施することが求められる。  
特に、感染の自覚症状がないままウイルスを広めてしまう可能性を十分に考慮し、施設利用者の入館時の健康チェックを実施する。具体的には施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくように、以下の内容に則した館内掲示やHPへの掲載をもって会員へ呼びかけ、実行の徹底を強く求める。
- ② 変異株等の拡大も踏まえ、接触感染・飛沫感染・マイクロ飛沫感染の経路に応じた感染防止策を講じる。  
感染リスクが高まる「5つの場面」のうち、特にフィットネス関連施設に於いては、下記各場面が該当するところを具体的に点検し、以下に示すように個々の場面に重点を置いた対策を実施する。  
(場面3) マスク無しでの会話  
具体的には、ロッカールーム、プール、シャワー、サウナルーム等  
(場面4) 狭い空間での共同生活  
具体的には、スタッフルーム、事務所等  
  
また、三密(密集・密閉・密接)のいずれかに該当する場面では、一定の感染リスクが避けられないことから、密集・密閉・密接のいずれも避けるように努める。

## ■飛沫感染対策

全館に於いて、マスク等を着用することを前提とする。

- 変異株等の拡大も踏まえ、正しいマスクの着用について施設内で掲示等を行い周知するとともに、咳エチケットについて徹底する。
- マスクを持参していない利用者の入館をお断わりする。従業員についてはマスクの着用を前提とすること。必要に応じて店内でマスクを販売する等の対応も想定される。
- 運動時以外のマスク着用に於いては、不織布マスクが望ましい。
- 特に施設内での運動時に於いてはマスクの着用を前提に、体温の上昇に伴う熱中症や呼吸困難などのリスク回避も考慮しながら、以下のルールを徹底することとする。
  - >運動時の不意なくしゃみや咳を想定して、必ずマスク等を携行することをルールとする。
  - >適切な対人距離が確保できない場面や、会話をする場合に於いてはマスクの着用を引き続きルールとして徹底する。
  - >マスクを着用する場合に於いては、利用者が自ら体調に応じて運動に適したマスクを着用することを妨げない。  
「ガイドライン別添資料」及び「室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について」を参考に、息苦しさや脈拍の増加、熱中症の回避等を念頭に、マスクの着用法については、以下の厚生労働省HP「マスクの着用について」も参照。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)
- 感覚過敏症やアレルギー反応等により、マスクの着用が困難であり、やむを得ずフェイスシールドやネックゲイターで鼻と口を覆う場合は、適切な対人距離を確保し、会話は禁止とする。
- マスク等着用を前提に、感染予防のための安全な距離を場面に於いて適切に確保するように施設・設備、プログラム運用への対応等、利用にあたってのルールを適宜規定する。
- 施設内の密を避けるため、適切な人数管理を行う。
- 変異株等の拡大も踏まえ、施設内で会話する可能性のある場所を特定し、マスク無しでの会話の禁止を徹底するよう個別に施設内掲示等を行うなどの対応をとる。
- 適切な空調設備を活用した換気又は窓開けを徹底する。
- 乾燥する場面では、換気を最優先とした上で、適切な湿度を保つことに十分な配慮する。
- 接触感染のリスクチェックポイント(消毒の徹底)
- 変異株の拡大も踏まえスタッフ、利用者共に手・指の消毒を徹底する。

■感染症罹患者が誤って入場してしまうリスクへのチェックポイント

- 施設入口に注意喚起を掲示(見やすい場所に見やすい大きさに掲示)
- 施設入場時に健康チェックを徹底して行う

- ③ 必要な掲示を行い、ガイドラインを遵守して対策を確実に行うことは、感染症を防ぐことに加え、利用者に安心していただくという大切な役目があることを認識する。
- ④ 接触確認アプリ(COCoA)や各地域の通知サービス利用の奨励
  - 携帯電話の使用を控える場面では、接触確認アプリ(COCoA)を機能させるため、「電源及び Bluetooth を on にした上で、マナーモードにすること」を推奨する。
- ⑤ 尚、ガイドラインは今後の各地域の感染状況を踏まえて随時見直していく。
- ⑥ 消毒薬は目的に合ったものを正しい方法で使用する。詳細については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)

## 利用者への注意喚起（ホームページ・店頭掲示・書面配布等）

- ① 施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくことを周知する。具体的には、以下の内容に則した館内掲示や HP へ掲載するなど会員へ呼びかけ、実行徹底を強く求める。

変異株の拡大も踏まえ、クラブ内での感染拡散を防ぐため、そしてお客様ご自身の予防のためしばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。

- 全館に於いて、マスク等の着用ができないケースを除き、マスクの着用をお願いします。マスクの着用においては確実に鼻と口を覆うように正しくご着用ください。鼻を出した着用等は原則禁止とさせていただきます。
- スタッフ全員がマスク等を着用させていただきますのでご了承ください。
- マスク等を着用していないケースに於いては、会話を禁止とさせていただきます。会話をされる際は、必ずマスク等を確実に鼻と口を覆うようにしてください。
  
- 基本的に対人距離をできるだけ確保するよう努めてください。  
※各エリアにおいて、特段の定めがある場合には、エリアのルールを遵守ください。
- 入館されたら、まず入口の消毒液にて必ず手の消毒を行ってください。  
掌だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。  
※別途定めさせていただく要所においても、必ず手洗いを実施してください。
- 以下に該当すると感じる点がある方のご来館は固くお断り申し上げます。  
〔次の症状がある方等、該当する点があるお客様〕
  - \* 来館前必ず体温を測定いただき、発熱（例えば平熱よりも1度以上）を確認された場合は利用をお控えください。\* 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます）
  - \* 過去 48 時間以内に熱があった方。
  - \* 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
  - \* 咳、痰、胸部不快感のある方。
  - \* 味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方。
  - \* 過去 10 日以内に、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方、或いはそうした方との濃厚接触がある方。
  - \* 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域に居住又は渡航されていた方、或いはそうした方との濃厚接触がある方については、現在、厚生労働省が示している『日本入国時検疫措置』に照らし、自宅待機等が求められる方に於いてはその条件を満たしていること。以下の外務省 HP を参照。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00209.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html)

\* 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方

- 特に、高齢者の方は運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。
- 糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、感染予防対策をしっかりと行い、比較的空いている時間にご利用いただくなど、十分注意してご利用ください。
- 接触確認アプリ(COCoA)や各地域の通知サービスの活用を推奨します。また、マナーモードにて接触確認アプリ(COCoA)を使用される場合は、アプリを機能させるために電源及びBluetoothをonにした上でご利用ください。

#### 既存事業への対応

- ア. イベントを開催するにあたってフィットネス施設を利用する場合には、当ガイドラインの各エリアにおける対策を遵守する。
- イ. その他当ガイドラインに定めのないイベント開催や運営に必要な項目、あるいは定めのない場所でスポーツ、フィットネス関連のイベントを開催する場合に必要な対策については、公益財団法人日本スポーツ協会の作成する『スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』や、開催地の自治体が定めるイベント開催時の方針やガイドラインに沿って実施する。

#### 幼児・就学前児童・児童等を対象としたスクール等への対応

- ア. 幼児・就学前児童・児童を対象としたスクール事業への対応については、文部科学省及びスポーツ庁及びその他関係省庁が各都道府県の教育関係機関に対して通達する感染予防対応並びに熱中症等の防止対応に則した対応を行う。

#### 店舗の各エリアにおける対応

下記の各エリアにおける実施項目を遵守すること。

##### ◆全館共通事項

変異株の拡大の可能性も踏まえ、マスク着用を前提とし施設内への掲示、ホームページでの告知等によって周知するとともに、咳エチケットについて徹底する。

- 全館に於いて、マスク等の着用ができないケースを除き、マスク着用を前提とすること。
- 不意の咳やくしゃみなどの際に、鼻や口をすぐに覆うよう、常時マスクの携行を徹底する。

- マスク等着用を前提とした上で、特段の定めがある場合を除き、適切な対人距離を確保する。  
(施設の設備・構造や利用者の状況と他の対策も踏まえ、余裕をもった距離を確保することが望ましい。)
- 会話の際は、必ずマスク等を確実に鼻と口を覆うように着用することを周知する。
- マスク等を着用していないケースに於いては、会話を禁止とする。
- 換気  
変異株の拡大も踏まえ、適切な空調設備を活用した換気又は窓開けを適宜徹底する。  
>乾燥する場面では、換気を最優先とした上で、適切な湿度を保つことに十分な配慮する。

## ア. 入口及びフロント

### [入口]

- 注意喚起の掲示の徹底  
P6.7.に示した注意喚起を、入場前のお客様の目に必ず触れる位置(場所、目線の高さ)に掲示、またはホームページに掲載して周知する。
- 消毒液の設置  
ウイルス侵入の水際である入口へ消毒液を設置し、消毒履行の徹底を促す。消毒の履行を掲示して呼びかける。  
(例:入館前には必ず消毒を行っていただき、チェックインをお願いいたします。)

### [フロント]

- 対応をするスタッフはマスクを着用し、対応前後には手指消毒を心がける。
- 利用者の手が触れる可能性のある部分はこまめな消毒を心がける。受付時の書面の記入や手渡しでの現金の授受は回避することが望ましい。(例:インターネットによる事前登録、電子決済の利用等)
- 入場者・退館者の記録を管理して、最短でも一ヶ月分は保持する。万が一、感染が確認されたときに追跡できるように整理しておく。  
>利用者には、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。(例:受付台に案内表示をする、QR コードを掲示する等)なお、マナーモードにて接触確認アプリ(COCA)を使用する場合は、アプリを機能させるために電源及び Bluetooth を on にした上で使用する。  
利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)



- 施設内の密を避けるため、各エリアの運用に基づいた適切な距離を確実に確保することで、人数管理を徹底する。
- 入館時にマスク等を持参しているか掲示或いは口頭にて必ず確認し、持参していない場合は原則として入館をお断りする。
- 館内放送設備をより活性化し、以下に示すような感染拡大予防に関する注意事項のアナウンスを定期的実施することを推奨する。
  - ・こまめな石鹸による手洗いを励行
  - ・入館・退館時の消毒の徹底
  - ・マシンやダンベルを使用する前、及び使用後の手指の消毒の徹底。
  - ・フィジカルディスタンスの確保
  - ・マスク等を着用しない会話の禁止。

#### イ. **更衣室・ロッカールーム・パウダールーム・手洗い場**

- マスク等を外す場合には、会話を禁止し、会話をする際は必ずマスク等を確実に鼻と口を覆うことを周知する掲示やアナウンスを行う。
- 常時換気を徹底する。(詳細は、P9◆全館共通/●換気を参照)
- 適切な消毒液を要所に設置し、こまめな手指の消毒を利用者に促す。消毒液の確保が難しい場合には、石けんによる手洗いを厳格に実施するよう促す。尚、適切な消毒液については、以下の厚生労働省のホームページも参照すること。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)
- 脱衣・着替えの際にマスク等を外すケースに於いては必要最小限の時間とし、会話は禁止とする。

#### ウ. **トレーニングジム**

- マスク等の着用を前提とする。
  - >安全に運動するためにマスク等を外す場合は、安全な距離を確保した上で、会話は禁止とする。
  - >トレッドミルやバイクなど、カーディオトレーニング系のマシン機材を設置するゾーンに於いては、熱中症や呼吸困難による事故防止の観点から、パーテーションの設置及び対面設置の回避により飛沫防止の対策がされている場合は、会話を禁止としたうえで、マスクを外して運動することを妨げない。
- 適宜、トレーニング室内の消毒を心がける。
  - >ジムの入り口には消毒液を設置し、利用者個々が、トレーニングの前後に手指の消毒を必ず実施することを呼びかけるよう、掲示や館内アナウンスを行う。
- トレーニングエリアが密閉された空間となることを防ぐため、適切な空調設備を活用した換気する、又は適宜窓開けを徹底する。
- 密の回避、飛沫感染防止に関して、マスク等の着用を前提とした上で、以下の対策

を講じることによって、利用者が安心してトレーニングを実施できるよう対応する。  
＞機材の配置については、適切な間隔確保や配置の向きなどの工夫が推奨される。

## エ. スタジオ

スタジオに於いては、特に飛沫感染のリスクへの対応が徹底されなければならない。

- プログラム内容の如何を問わず、レッスン中はマスク等の着用を原則とした上で、以下の対策を講じることで、利用者が安心して実施できるよう対応する。
  - ＞エクササイズ時のマスク等の着用には、事故を引き起こさないよう、適切な運動強度で実施することが基本である。ただし、息苦しさによる不快感や、運動量に必要な呼吸量が、マスクによって妨げられ呼吸困難による事故などを引き起こす危険の可能性への配慮が求められる。
  - ＞スタジオ内でのマスクを外した状況での会話は禁止とする。
  - ＞実施するプログラムの特性やスタジオの大きさを考慮し、それぞれ適切な対人距離（接触事故の防止、飛沫感染の防止）を確保する。
  - ＞道具等を適宜消毒することを推奨する。
- 集団型スタジオレッスンは、スタジオが密閉された空間となることを防ぐため、適切な空調設備を活用した換気又は窓開けの徹底をする。
- レッスン前のスタジオ入口に於ける参加者入場待機場面では、順番待ちの密集が生じないように、十分な対人距離を確保する。床にシールを貼付するなどの工夫が推奨される。

## オ. プール

- 入水時以外のプールサイド等に於いてはマスクを着用していない場面での会話は禁止とする。
- 発声を伴うアクアプログラムを実施する場合は、指導者はマスクやネックゲイター、フェイスシールド等の着用を原則とし、受講者との適切な距離を確保する。
- 指導者の指導やプールガードの注意喚起において求められる会話をする場合は、マスクを着用する。

## カ. 岩盤浴・浴場・サウナ等

- 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会が策定した『』に準拠する。  
[https://www.seiei.or.jp/chuoukai/images/guide\\_yokujiyo\\_bcp.pdf](https://www.seiei.or.jp/chuoukai/images/guide_yokujiyo_bcp.pdf)
- 岩盤浴・サウナ等については、公益社団法人日本サウナ・スパ協会が策定した『サウナ・スパ関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン』も参考とする。  
[https://www.sauna.or.jp/pdf\\_files/2020NewCoronavirusCountermeasuresGuidelines4.pdf](https://www.sauna.or.jp/pdf_files/2020NewCoronavirusCountermeasuresGuidelines4.pdf)

#### キ. 利用者用休憩スペース/ギャラリー

- マスク等を着用していない場合は、会話を禁止とする。
- 常時換気を徹底する。(詳細は、P9◆全館共通/●換気を参照)

#### ク. 従業員用休憩スペース

- 職場の室内等でのマスク着用を原則とする。
- 常時換気を徹底する。(詳細は、P9◆全館共通/●換気を参照)
- 飲食等でマスク等を外す場合は必要最低限の時間とし、会話は禁止とする。
- 密な状況が発生しないよう、一度に休憩する人数を減らすなどの対策を講じると共に、対面となる状況を避け、マスク等を着用しない会話を原則禁止する。
- 休憩の前後には必ず手指消毒を行う。

### 従業員（インストラクター含む）の行動規範

- 感染した場合、多くの会員等に影響を与える職業であることを自覚し、平素から3密を避けるなどの感染防止を心がける。
- 発症した場合を想定し、日常生活に於いて“誰とどこで会っていたか”を各個人がわかるようにしておく。  
※新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。(例:受付台に案内表示をする、QRコードを掲示する等)  
利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)
- 各店舗が所在する地域の感染状況に常に注意を払っておく。
- ユニフォームや衣類はこまめに洗濯する。

### 従業員（インストラクターも含む）の健康管理

- 平熱よりも熱がある場合は即出勤を停止する。  
>最低限出勤時にチェックし、その結果を記録し上長が確認する。台帳を作成して管理を徹底する。普段から、健康観察アプリなどを活用し、毎日の健康状態を把握する。
- 有症状者(発熱又は風邪等の症状)は出勤停止とし、自宅療養をする社内ルールを徹底する。また、体調が悪いときは、受診・相談センターやかかりつけ医などに適切に相談する。

- 従業員に於いて陽性者との接触があった者については、高齢者との接触や感染リスクの高い行動を控える。
- 会議を実施する場合、三密の回避、換気の徹底、身体的距離の確保、時間を短くすること、マスク着用に留意すること。

### 感染者情報に接した場合の対処（保健所からの通知・本人からの通告）

- まず、即時に保健所へ報告。（求められる情報の速やかな開示）
  - ＞滞在者情報の抽出。
  - ＞特に感染者の入館時から退館の一時間後くらいまでに在館の会員の抽出。
- 保健所の指示に従った上で早い段階で休館を決定し、関係者への周知を図る。
  - ＞あらかじめ、会員規約「〇日のクラブ閉鎖の場合は会費取り扱いを〇〇とする」等の規約を確認しておく。
- 感染者利用などの判明により同時間帯の在館者への連絡、あるいは逆のケースとして会員から自分が利用していた月日や時間の問い合わせなどが集中するケースが考えられることから、現場負担が多大であることの想定と、起きた場合の対応について事前の検証が望ましい。
- 休業期間については、所管保健所により指揮の有無が分かれているのが現状。意思疎通に留意する。
- 施設汚染が発生すると専門業者による施設の消毒が求められるので、既存取引先・地域の業者から対応の可否を確認しておく。
- 保健所との連携を密にし、常に保健所からの要請に対応できるようにしておく。
- 保健所との連携等が完了し、対応が確定したら一般社団法人日本フィットネス産業協会に状況の報告を行う。

(一社)日本フィットネス産業協会連絡先

電話:03-5207-6107

e-mail: [info@fia.or.jp](mailto:info@fia.or.jp)

## 「新たな生活様式」について

- 「新しい生活様式」については、厚生労働省が「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しているので、それを参照の上、クラブ運営に積極的に活用することを奨励する。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

- 国や自治体から感染症対策として求められる協力については、可能な限り協力する。  
＞新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。  
(例:受付台に案内表示をする、QRコードを掲示する等)  
利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

### <参考>

首相官邸 新型コロナウイルスへの備え

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

首相官邸 感染症対策特集

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

外務省 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

2020.03.03 1 版  
03.04 2 版  
03.10 3 版  
03.17 4 版  
03.18 5 版  
04.08 6 版  
05.25 7 版  
11.06 8 版  
11.19 8.1 版  
2021.12.01 9 版  
2022. 7. 8 10 版