

会員各位

館内は必ずマスク等をご着用ください。

※一部エリアを除く



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内のマスク着用を下記の通りといたします。

【マスク着用必須エリア】 呼吸を整えるためにマスクをずらす場合は、対人距離を2m以上確保してください。



・受付手続き
入退館時



・マシンジム
エリア各種



・スタジオ内



・更衣室・ロッカー
・パウダールーム
※脱衣・着衣時除く

【マスク着用が出来ないエリア】 会話は禁止とさせていただきます。対人距離を2m以上確保してください。



・プール利用時



・プール内
採暖室、ジャグジー



・シャワー室
・脱衣所

心臓への負担に注意

低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず負荷を少し軽くすることを意識して運動してください。



熱中症、脱水症状に注意

マスクでの運動は、喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をこころがけてください。

