

6月1日(火)より
変更になります

館内における マスク着用の変更について

マスク



ネックゲイター



フェイスシールド



サリバガード



心肺機能への負担に注意

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という意識を実践してください。



熱中症、脱水症状に注意

マスクでの運動は、湿度が保たれることで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心がけてください。

カラダへの負担と感染予防の面から、今までの運動時間より、
やや短い運動時間でのご利用をお願いしております。
体調に異変を感じたら無理をせず、お近くのスタッフにお声がけください。