

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.109

皆様こんにちは！

6月1日よりトレーニングルームが再開しました♪

再開にあたり、新型コロナウイルス感染予防対策として、
当面の間、事前予約制となった事や利用できる時間が1時間半のコマごとになるなど、
これまでの利用方法から変更となった点が多々ある状態ですが、ガイドラインに沿って、
開放させていただいております。

ガイドラインの詳細は、三条市スポーツ協会ホームページ

または、トレーニングルーム前の掲示板に掲載しております。

ご不便をおかけしますが、ルールを守ってご利用くださいますよ、よろしくお願い致します。

また、皆様に安心してご利用いただけるよう、定期的に消毒清掃を行っております。

久しぶりに運動をされる方も多いと思います！

まずは強度の低い運動で、体を少しずつ慣らしながら行ってください。

また、これから暑くなってきますので、水分補給をしっかり行い熱中症に気を付けましょう！



運動再開の最初は、
ストレッチや軽めな有酸素運動が
おすすめです♪

～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、
定期券の有効期間を延長させていただきます。
トレーニングルームが再開した際に、
スタッフまでお声掛けください。

※上記に変更がある場合は、HP や掲示物等でお知らせ致します。



～～～～～ 6月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(6月)

感染予防対策の為、
当面の間、利用を中止させて頂いております。
利用再開時期については、未定となっております。

