

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.110

カエルが賑やか！梅雨本番です！！皆さまこんにちは！

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をいただきありがとうございます。

マスクを付けての生活に慣れつつあるかと思いますが、**熱中症の危険性**はすぐそこに…！

例年以上に注意が必要です！

マスクをしていると口内が湿りのどの渴きを感じにくく自覚がないうちに脱水状態になってしまいます。また、熱が放出できずに体内にこもってしまい**体内温度が上昇**します。

のどの渴きを感じる前に、**こまめに水分補給**！体を守りましょう！

水分補給におすすめなのは水やノンカフェインの麦茶です。

たくさん汗をかいた時には**スポーツドリンク**や**経口補水液**も**上手に活用**しましょう。

少しでも体調に変化・異常を感じたら休憩しましょう。

人との距離が十分に取れているときに限り、マスクを外しても大丈夫なので適宜着脱しながらマスクと上手に付き合しましょう。

久しぶりの運動で体がびっくりして疲労が溜まっていませんか？休息をしっかり取りながら、メリハリをつけたトレーニングでからだづくりを楽しく継続していきましょう♪



※紫外線※対策も
お忘れなく…！！



～～ 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。

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



～～～～～ 7月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(7月)

18日・23日

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

