

☆ 水分補給について ☆

寒暖差が大きな季節となりました。体調管理には気を付けて運動しましょう!!

《水分補給について》

プールの中でも気付かないうちに汗をかいて水分が失われています。

喉が渴いたと感じる前に水分補給を行ってください。（運動前、運動中、運動後）

また水分不足になると脱水症状を引き起こします。

水分補給とともに長時間の入浴やサウナの入りすぎにもご注意ください。



☆ 館内利用方法についてご協力ください ☆

館内利用に関して3点ご協力をお願い致します。

- ①成人更衣室内に敷いてある黄色いマットに関して、在庫管理を行いながら使用しています。

柵から勝手に出して使用しないようお願い致します。

- ②サウナ利用後はかけ湯をして汗を流してから、水風呂や浴槽にお入りください。

- ③水風呂の利用について、満水になっているにも関わらず水を出しっぱなしで利用している方がいます。

節水にご協力ください。

何かお気づきの点がありましたらスタッフまでお声がけください。



☆ 日曜日にご来館される皆様へ ☆

日曜日には水泳大会(進級テスト)・子供コース体験会・千葉県水泳連盟主催大会などが開催されます。週ごとに利用状況が変わりますので、予めご了承願います。

詳細は、館内掲示物、れんらくアプリ、フロントで確認願います。

(子供コース体験会) 9/14・9/21・10/19・10/26・11/9・11/16

☆ フリーレーンご利用の際のお願い ☆

*休憩の際は、中央を空け、端に寄ってお休み下さい。

*フィン・パドル・シュノーケルの使用、飛び込みは禁止致します。

*たくさんの方が気持ちよく運動していただけるようマナーを守ってのご利用をお願いします。

