

☆体調管理について☆

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!!

(運動前)

- 血圧・体重チェック ⇒ 平常時と違ったら運動を控えてください
- 準備運動 ⇒ いきなり運動を始めるのではなく少しづつ体を動かしましょう

(運動中・運動後)

- 水分補給 ⇒ 喉が渴いたと感じる前に水分補給をしましょう

年末年始明けで久しぶりに体を動かすときには、特に体調に注意し無理のない程度の運動から始めてください☆

☆館内利用方法についてご協力ください☆

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。



棚から勝手に出して使用しないようお願い致します。

②サウナ利用後や体を洗った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
水を出しつ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。



☆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) 11/9・11/16・12/7・12/14・1/11・1/18

(千葉県ジュニアBC級大会) 1/25

☆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。