

☆体調管理について☆

寒い季節となりました。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 ⇒ 平常時と違つ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
1回に飲む量は150～200mlをゴクゴク飲みましょう!!

年末年始の休み明けは、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。



☆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) 1/11・1/18・2/8・2/15・3/8・3/15

(千葉県水泳連盟主催大会) 1/25・3/22

1/4(日)は新年初泳ぎイベント開催の為、通常営業は午後からとなります。

*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。