

## ☆ 体調管理について ☆

寒暖差の激し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ず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!!

休館日明けは、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。**



## ☆ 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、予めご了承ください。

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) 3/8・3/15・4/26・5/17・5/31

(千葉県水泳連盟主催大会) 3/22・4/19