

☆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!!

咳が出ていたり体がだるかったり、少しでも体調がいつもと異なれば運動は控えましょう!!

(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!!

☆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) 6/21・6/28・7/19・8/23・8/30

(千葉県水泳連盟主催大会) 6/7

☆夏休み短期水泳教室開催のお知らせ☆

下記日程にて夏休み短期水泳教室を開催いたします。
期間中、ご利用時間、ご利用方法が変更となる会員区分の方にはご迷惑をおかけいたしますがご協力よろしくお願い致します。

- 1期;7/20(月)～24(金) 7:45-9:45

***朝活アクアコースの皆様は「10:00-15:00」へ振り替え利用となります。**

- 2期;7/28(火)～8/1日(土) ※休館日

***「成人特別営業」実施予定です。(詳細は後日案内)**

- 3期;8/3(月)～7(金) 7:45-9:45

***朝活アクアコースの皆様は「10:00-15:00」へ振り替え利用となります。**

- 学童・幼児体験会;8/21(金)・25日(火) 8:30-10:00

***朝活アクアコースの開催場所が変更となります。(詳細は後日案内)**