



マスク



ネックゲイター

必ずご着用お願いいたします

必ずマスク・ネックゲイターを着用していただくところ

ご来館・ご退館時、更衣ロッカー、アスレチックジム、スタジオ、館内ご移動時

※アスレチックジム・スタジオでは常時、マスク・ネックゲイターの着用をお願いいたします。

※プールへのご移動はマスク等を着用していただくかタオルで口・鼻を覆ってください

プール、浴室ではマスク・ネックゲイターを着用してのご利用が困難な場合がございますので会員様のご判断にお任せいたします。ただし、着用されていない場合は会話をお控えいただき、咳エチケットにご協力ください。

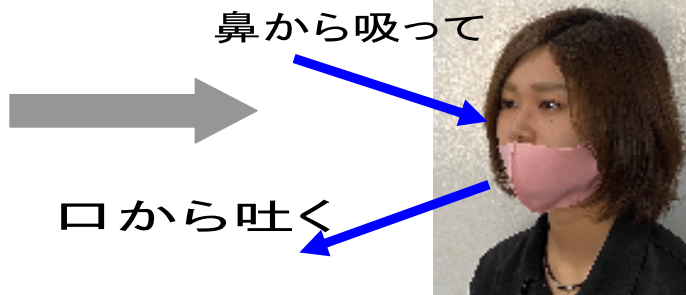
会話について

マスク・ネックゲイターを着用されていない場合、会話はお控えください。

マスク・ネックゲイターを着用されている場合、口と鼻を覆い、大声での会話や長時間の会話はお控えください。

マスク着用における熱中症の対策について

- ◆運動前の体調チェック(体重・血圧・心拍数)を行ってください。
いつもの違いがある場合は軽めの運動にするか、運動を控えてください。
- ◆こまめな水分補給を行って下さい。
のどの渇きのような感覚だけでは必要な水分補給ができていない場合があります。
まずはワンドリンクを心掛けてください。
- ◆有酸素運動は、時間短め、強度も控え目にし水分補給と体調チェックを行ってください。
- ◆運動中、息苦しさを感じた場合は、マスクをずらして鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻で吸い、口で吐いてください。



- ◆それでも症状が改善されない場合は、マスクを外して休憩し、水分補給を行ってください。
※その時は、周囲の人との距離を保ちかつ、会話はお控えください