

さかたいトレーニングルーム通信 Vol.122

いよいよ7月！本格的な暑さになってきました！みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

外出や、外で運動するのが暑くて大変になってきましたね・・・

熱中症に気をつけなければいけません！そこで今回のテーマは、**熱中症対策**についてです！



1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと・・・気温・湿度が高いときは要注意！
暑いときの無理な運動は効果が上がりません！
2. 急な暑さに要注意・・・少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう！
3. 失われる水と塩分を取り戻そう・・・こまめな水分補給と一緒に、0.1～0.2%の塩分も補給！
運動前後や起床時の体重測定もおすすめ！
4. 薄着スタイルでさわやかに・・・吸湿性、通気性の良いものを上手く活用しましょう！
5. 体調不良は事故のもと・・・疲労・睡眠不足・発熱・風邪の時は無理は禁物です！

※参考：公益財団法人日本スポーツ協会 HP(<https://www.japan-sports.or.jp/>)

～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、定期券の有効期間を延長させていただきます。スタッフまでお声掛けください。



★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習会には10～15分程度のお時間がかかります。
講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、
運動のできる服装でお越しください。
お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



～～～～～ 7月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(7月)

毎日利用可能です!!!

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！



新型コロナウイルス感染予防対策に

ご協力をいただきありがとうございます。

