



# 【マスク着用のお願い】



新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、**8/1 (土) よりマスク着用の徹底**をお願いいたします。

※8/7 (金) までマスク着用周知期間といたします。

当館では以下、トレーニング室（ランニング走路を含む）のマスク着用に関するお願いを、『一般社団法人日本フィットネス産業協会』ガイドラインに則り運営させていただきます。

**※呼吸器系疾患、心疾患等のマスク着用が困難な方はスタッフにお申しつけくださいませ。**



## 【熱中症の発生リスクを抑える為の注意点】

### 【運動前後】

- 体調不良時は運動を控える
- 体重、血圧、脈拍を測定する  
※自分の平均値を知り、極端に平均値と異なる場合は運動を控える
- 水分補給
- 自分に合ったマスクを選ぶ  
※通気性、立体性があり、運動に適したもの
- 運動後は身体を冷やす

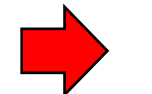
### 【運動中】

- 有酸素運動の時間は普段より短く、強度は控えめに
- 適宜水分補給  
運動中に体重を測定し体重の1%以上の減少に注意
- 息苦しさや脈拍の増加を感じたら鼻だけマスクからだす
- 改善されない時は、マスクを外し、休憩しながら水分補給



〈呼吸のポイント〉

鼻から吸って



口から吐く



〈小休止と水分補給〉

マスクを外す為  
会話を控え  
ソーシャルディスタンス  
の確保をお願いします。

マスク着用によって皆さまの『顔色』を判断しにくくなる事も考えられるので、いつも以上に体調をチェックしながら、運動をお願いいたします。