

# 全国的なコロナウイルス感染再拡大に伴い ジム、スタジオ内もマスクの着用を義務化します

当クラブでは、これまでご利用の皆様にご協力いただいておりますが、この度、コロナウイルス感染再拡大に伴いマスク着用を義務化させていただくことになりました。感染防止対策に、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ※マスクは口、鼻が隠れるものとし、マウスシールドやフェイスシールドは不可といたします。
- ※感染防止対策に協力を得られずルールを順守できない会員様については、クラブの利用停止とさせていただきます。

## マスク着用エリア

入・退館時

ロッカールーム

マッサージエリア

ジムエリア

スタジオ (A,B)

館内移動時

パウダーエリア

ラウンジ

ストレッチエリア

※赤文字は新規マスク着用エリア

## 下記のエリアではマスク着用は不要です

脱衣室 (シャワー前室)

シャワールーム

## マスク着用によるトレーニングの注意点

運動をすることにより体温は上昇しますが、マスクを着用することで、いつも以上の体温上昇と低酸素状態のリスクが考えられます。また、過度な体温上昇により発汗し、脱水症や熱中症のリスクも高まります。こまめな水分補給を心掛けるとともに、以下の点に注意してください。

### 【トレーニング前】

- ・体調がすぐれないときは運動を中止する。
- ・水分はいつもより多めに確保し、こまめに水分補給をする。

### 【トレーニング中】

- ・マスクを着用していても、大きな声出し、繰り返しの声出しは禁止といたします。
- ・レッスン前後のインストラクター、お客様同士の会話は可能な限りご遠慮下さい。
- ・有酸素運動は、時間・速度・傾斜をいつもより下げましょう。
- ・筋トレは、いつもより重りを軽く、セット数も控え、インターバルは長めにしましょう。
- ・息苦しさや脈拍、体温上昇に気づいたら鼻だけ出し、呼吸確保を優先させましょう。  
※口は必ずマスクで覆うこと
- ・鼻だけ呼吸にしてもなお苦しい場合は、運動を中止し水分補給をしましょう。
- ・運動中の水分補給は、いつもより多めにとりましょう。