



【事前予約制に変わりました】

【電話での事前予約のみ 1回2時間 完全入替制】

時間区分

- | | |
|--------------|--------------|
| ①10:00~12:00 | ②13:00~15:00 |
| ③16:00~18:00 | ④19:00~21:00 |

※事前予約のルール※

- ・受付は**電話のみ先着順**【受付時間：9~19時】
- ・予約は受付期間内で**1人1回**まで
 - ※1グループあたり最大5人まで
 - ※1日あたり1枠まで 1週間で最大3枠まで
- ・月曜日から日曜日（休館日を除く）に、翌週の月曜日から日曜日までの1週間分を受付します。
（例：6/29~7/5での受付 ⇒7/6~7/12利用分）
注：一度電話予約された後の追加や変更はできませんのでご了承ください。

《専用利用については、当面の間、利用休止いたします》

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、4月4日より休館いたしました。三密を避けるための対策として、プールのご利用方法を大きく変更しております。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

安全安心にご利用していただくようスタッフ一同頑張っておりますのでどうぞよろしくお願いたします。



お知らせ：今年度の屋外プールは感染症拡大防止のため中止といたします。

【プールをご利用の皆様へのお願い】

【事前のお願い】

① 検温

体温をはかり、発熱や風邪の症状がある場合は、ご利用を控えてください。
（体調不良が見受けられる場合、スタッフがお声をかけさせて頂くことがあります）

② 着がえ

できる限り、自宅で着替えをすませてからご来場ください。

③ マスク

必ずマスク着用でご来場ください。（プール室以外はマスク着用です）

④ くつ袋

くつ袋は廃止しております。各自でお持ちください。（7月1日より有料化）

⑤ 飲み物

冷水器は使用できません。お飲み物をお持ちください。

【利用の際のお願い】

- ・施設や更衣室の入り口にて手指の消毒を行ってください。
- ・他の利用者や施設職員との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
- ・施設内の及び更衣室、各コース（レーン）で混雑する場合は、スタッフの指示に従い、人と一定の間隔をあけてご利用ください。また、速やかな退館をお願いします。
- ・大きな声での会話、声かけ等はお控えください。

【その他の制限】

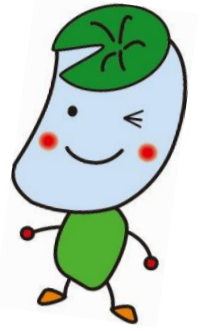
- ・脱水機、冷水器、ドライヤー、体組成計の使用中止。
- ・ロビーや見学室のベンチ、ストレッチマット等の撤去、使用制限。
- ・キッズスペース、採暖室の利用中止。

皆様、ご協力の程、
よろしくお願いたします。



『ステイホーム（お家にいよう）』ということで、みなさんしばらくご自宅で過ごしていたのではないかと思います。いつもと違った生活のリズム・・・身体を動かす機会も少なくなったように思えます。身体を動かすことはストレス発散や免疫力を高めることにもつながります！まずは身体ほぐしから始めませんか？

暑い夏をのりきるためにも、少しずつ身体を動かそう！



① 背伸び



両手を組み、頭上に引き上げましょう。次に片方の手首を持ち体側をのばしましょう(左右)
(足は肩幅くらいに広げておきます)

② その場で足踏み

その場で足ふみをしましょう。足元を見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前をみるように心がけましょう。(50~100歩くらいから...)
(足先ではなく太ももから足を上げる気持ちでやってみましょう)



③ 膝の屈伸



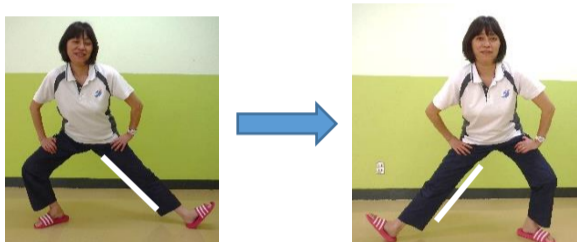
膝を曲げて 1.2.3.4 伸ばします 5.6.7.8(2回)

④ 伸脚 1



片方の足を膝を曲げずに横に伸ばします(左右)

⑤ 伸脚 2



④より足を一步外側に足を広げ、より太もも近くを伸ばす

⑥ ふくらはぎを伸ばす

片足を前に軽く膝を曲げる。後ろの足は踵を床にしっかりつけ、膝を伸ばす。



⑦ 足の裏側



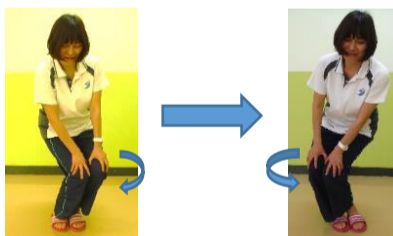
片足の踵を床につけ、つま先を上向け、膝をまっすぐに足を伸ばす。もう片足は膝を曲げ、太ももに手をおき、おしりを後ろに引く

⑧ 足首を回す(左右・内回し・外回し)



足首を回す(左右・内回し・外回し)

⑨ 膝を回す



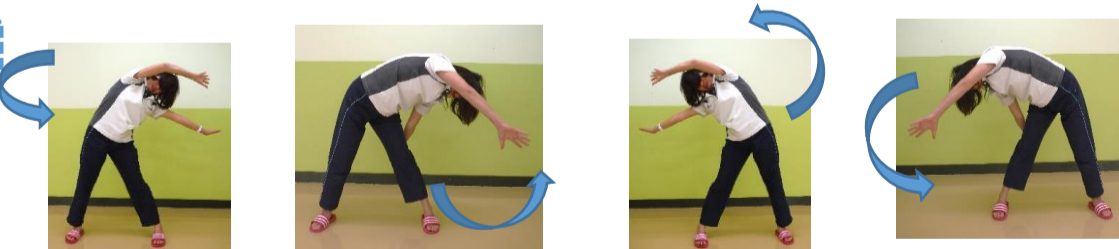
両膝合わせて左右に回す

⑩ 腰を回す



腰を大きくを回す(左右)

⑪ 身体の回旋



上半身を使って大きく回す

⑫ 腕の回旋



前後に腕を回す

⑬ 首を傾ける



上半身動かさず首を傾げる(伸ばしている肩が上がらないように...)

⑭ 最後に深呼吸しましょう

大きく吸って1.2.3.4 大きく吐く5.6.7.8

呼吸とめない
無理しない

