

令和3年1月4日より

運動中もマスク着用

をお願いします！

■お願い■

ヴェルディススポーツプラザでは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、トレーニング、スタジオレッスン参加時等、運動中のマスク着用を必須と致します。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



■ご注意下さい■

マスク着用しながらの運動は、酸素供給量が不足し、身体に過度な負担をかける恐れがありますので、以下の点に注意して運動を行って下さい。

- ①いつもより運動強度を落として、運動を始めましょう。
- ②息苦しく感じたら、運動強度を落とし、休憩を入れて下さい。
- ③のどが渇く前に、こまめな水分補給をしましょう。

★運動することで免疫力は確実に高まります。無理なく、楽しく運動を続けましょう！！

ヴェルディススポーツプラザ