

会員様各位

## マスク着用についてお知らせ

日頃よりニコニコスポーツプラザをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

当クラブでは新型コロナウイルス感染予防対策として、会員様にマスク着用を推奨しておりますが、今後につきましては必ずマスクやネックゲイター、フェイスシールドを着用していただきますよう、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

8月17日（月）から当面の間

マスク等を必ず着用して頂きますよう、ご協力お願いします

### 会員様へのお願いと注意事項

- ◇マスク等の着用なしでのご入館やご利用はお断りさせていただきます。
- ◇マシンジム、スタジオ、ロッカールーム等の館内施設をご利用の際は **必ずマスクやネックゲイター、フェイスシールドを着用してください。**
- ◇マスクが着用できない場所での会話はお控えください。
- ◇運動時は常に体調管理をしていただき、体調に異変を感じた場合は運動を一旦中止し、他の会員様との距離をとれる場所で、十分な呼吸や水分補給を行なってください。
- ◇マスクは各フロントにて1枚/50円で販売しております。

なお、今後の感染拡大状況や政府の方針により運営サービスや感染拡大予防対策の内容等の追加・変更をさせていただく場合がございますので、予めご了承ください。

2020年8月  
ニコニコスポーツプラザ

## 感染予防マスク着用時の注意点

### ① 普段より小まめな水分補給を心掛けましょう！

マスクの内側は湿度が高くなり、喉の渇きにきづきづらくなります。脱水症状に気を付けて！



### ② 運動の強度は少しずつ上げましょう！

マスク着用時の運動は、いつも以上に身体に負荷がかかります。無理をせず強度を調整しながらトレーニングしましょう。

たとえば・・・



- ・ランニングのスピードはいつもより遅いスピードから始める。
- ・ウェイトトレーニングはインターバルを長めに。
- ・スタジオレッスンは強度を下げて選ぶ。

※ジム、スタジオ内は快適な温度を保っております（24～27℃）  
この時期の野外運動に比べ、体温上昇に対し、一定の効果があります。