

エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付		1	2	3	4
使用できる時間		閉館	閉館	閉館	閉館
日付	7	8	9	10	11
使用できる時間	閉館	閉館	閉館	9時～12時 閉館	閉館
日付	14	15	16	17	18
使用できる時間	閉館	9時～12時 閉館	閉館	閉館	9時～12時 閉館
日付	21	22	23	24	25
使用できる時間	閉館 祝日 海の日	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館
日付	28	29	30	31	
使用できる時間	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	

★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

利用希望者は、年度ごとに登録の更新が必要です。
エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。

利用にあたって

- ・施設利用のルールを守ってください。
- ・エアコンは使用できません
- ・気温が高いときは、利用を控えてください。



☀ 熱中症の予防・対策 ☀

- ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう
 - ・水分をこまめにとる
 - ・塩分をほどよくとる
 - ・睡眠環境を快適に保つ
- ② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとりましょう。
 - ・飲み物を持ち歩く
 - ・休憩をこまめにとる
 - ・気温と湿度をいつも気にする
- ③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう
 - ・気温と湿度を適切に設定する
 - ・室内を涼しくする
 - ・衣服を工夫する
 - ・熱や日差しから身を守る

