

## マスク着用での 運動時の注意点

運動時以外はマスクの着用をお願い致します。

マスクを着用しての運動は、呼吸がしづらいために低酸素状態になる可能性があり注意が必要です。特に久ぶりの運動再開の場合は、身体機能が低下している恐れがあり、思わぬケガの恐れもありますので、以下の点を注意してください。



心肺機能への負担に注意



熱中症、脱水症状に注意

低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず負荷を少し軽くするという意識を実施してください。

マスクでの運動は、湿度が保たれることで喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけて下さい。

### いつもより、少しだけ…

#### 筋力トレーニング

**重さ**を軽く  
**回数**を少なく  
**セット数**を少なく  
**インターバル**を少し長めに

#### 有酸素運動

**速度**を落とす  
**傾斜**を穏やかに  
**運動時間**を短く

#### スタジオ

**重り**や**チューブ**を軽く  
**動き**を小さく  
**動く範囲**を小さく

カラダへの負担と感染予防の面から、今までの運動時間より、  
やや短い運動時間でのご利用をお願いしております。  
体調に異変を感じたら無理をせず、お近くのスタッフにお声がけ下さい。