安全なスパ利用のお願い

運動直後のお風呂・サウナにはリスクがあります。

運動後は血圧の変化や脱水により、
めまい・意識喪失などの重大な事故が発生しやすくなっています。

お風呂・サウナの前に 5 STEP

1 クールダウン



ストレッチなどで
体を落ち着かせる

2 しっかり休憩



運動直後の
入浴は避ける

3 十分な水分補給



脱水を防ぐ

4 体調を確認



少しでも不調があれば
利用を控える

5 無理なく利用



体調に合わせて
お風呂・サウナを楽しむ

- 入浴時間は10分以内を目安に。
- サウナでの無理な長時間利用は避けましょう。
- 気分が悪くなったときは、すぐに利用を中止し、スタッフへお知らせください。



CENTRAL SPORTS　ZAVAS SPORTS CLUB