

スポーツクラブ ルネッサのご利用について

運動時の服装

【ジム・スタジオをご利用になる場合】



Tシャツ・ハーフパンツ

運動スペースは運動に適した温度に設定されていますので、Tシャツ・ハーフパンツでも快適に運動できます。
(タンクトップや長袖・長ズボンでもOKです)

服の素材

ジャージや体操服のような素材が適しています。

※ルネッサ内のショップでも運動に適した素材のTシャツ
ハーフパンツをご用意しております。

シューズ

次のポイントに注意してシューズを選びましょう。

- ① かかと部分にクッション性があるか
柔らかすぎても硬すぎてもいけません。実際に履いて確認しましょう。
- ② 柔らかい素材でできているか
- ③ 指先がシューズの中で当たっていないか
ぴったりの場合は、もう1サイズ上のシューズを選ぶようにしましょう。



服装の POINT

◎ 靴下は重要です。

裸足でシューズを履くと、汗によりシューズ内で足がすべるなど、思わぬアクシデントに合う場合があります。必ず靴下を着用したうえでシューズを履きましょう。

※靴下はどんな種類でも良いですが、足腰に不安のある方には衝撃吸収やサポート機能などのある運動用靴下がおすすです。

◎ 汗をかいたら着替えましょう。

しっかり汗をかいてシャツが濡れた状態になると、運動効率が悪くなります。
汗をしっかりかいた後は、一度着替えることをおすすめします。

【プールをご利用になる場合】



水着

プールでは水着を着用してください。

※Tシャツを着たままプールに入るのはご遠慮いただいております。

男性の場合 トランクスタイプ、スパッツタイプ、
ブーメランタイプ どの種類でもOKです。

女性の場合 ワンピースタイプ、セパレートタイプ
どの種類でもOKです。

スイミンググッツキャップ

必ず着用してください。素材の指定はありません。

ゴーグル

使用しなくても結構ですが、ゴーグル使用をおすすめします。

ご来店時の服装

- ◎お買い物に行く時のような服装で大丈夫です。
- ◎運動時の服装は、別にお持ちになることをおすすめします。
運動後は多少なりとも発汗し、シャツなどは濡れた状態になります。
濡れたシャツを着続けることは、健康上も気分的にもおすすめはできません。
運動後はシャツを着替えて、身も心もさっぱりとしましょう。

持ってくると便利なもの

- ◎タオル
スポーツクラブの必需品です。汗をふいたり、体操(ストレッチ等)でも使うことができます。
一般的なタオルの大きさが十分です。
- ◎バスタオル
プールを利用される方は是非お持ちください。カラダをふくだけでなく、更衣室からプールサイドに移動する間の羽織りものとしても使えます。
プールをご利用にならない場合も、バスタオルはシャワーの際に便利です。
運動後にシャワーを浴びるだけでも爽快感が違います。
- ◎水分補給のための飲料
軽い運動でも水分補給は大切です。
水筒・ペットボトルなど、蓋つきの容器の方が使い勝手も良いです。

適した飲料
水
麦茶
スポーツ飲料(市販のものは水で薄めることをおすすめします)
- 適さない飲料
コーヒー・緑茶・紅茶(利尿作用があるので、脱水症状になりやすくなります)
炭酸飲料
アルコール類
牛乳(消化に時間がかかるため、水分補給には適しません)
- ◎スーパーの袋
運動後の濡れたシャツやタオル類を入れるのに便利です。

ルネッサで
快適に運動を
お楽しみください!

