

STAIR 〈ステア〉 だより 7 月号 第346号

令和2年7月1日発行

★★学校水泳授業が実施されています。

6月23日～9月19日までの間、市内小中学校の水泳授業が当プールで実施されます。これに伴い、下記のとおり平日(火～金)の営業時間が変更となります。ご理解とご協力をお願いします。(夏休み期間除く)

※ 学校水泳授業開催期間(6月24日～9月20日) ※

- 平日(火～金) …13:00～20:30
- 土曜日 …10:00～20:30
- 日曜・祝日 …10:00～17:00



※ 8月4日～8月16日は夏休みのため、平日(火～金)も 10:00～20:30 の営業となります。

★★フィットネス講座再開

お待たせしました!! フィットネス講座がやっと再開します。定員の制限など細かな決まりごとではありますが、少しでもみなさんと一緒に体を動かせることがとても嬉しく思います。



少しずつ体を動かしてスッキリしていきましょう♪♪

※ フィットネスルームの講座定員は8名(先着順)



ヨガ講座の時間帯が変更になります。

15:00⇒16:00になりますのでお間違えのないようにして下さいね!

★★休憩時間について



ジャグジーなど時間帯によって混雑が予想されますことから、10分間の休憩時間を休止しております。

譲り合う、時間帯を見計らうなど、密集をさけるようご協力お願いいたします。

★★ステアからの旅！しませんか

「ステアからの旅」という新企画を考えました。

普段水中を歩いたり、泳いだり、エアロバイクを漕いでいますよね。
その総距離はいったいどの位なのだろうか??と思ったことはないですか？
総距離でステアからいったいどこまで行けてしまうのか、それなら皆さんで旅しちゃい
ましょう♪



少しでも違う楽しみ方が出来たらと思いますので、「どこまで行った？」の会話で
盛り上げていきましょう！！



- ① 7月1日より皆さんスタートとなりますので、気軽に参加できます。
- ② 受付横に記入する紙がありますので記入して箱に入れて下さい。
- ③ 月の集計を出し、どこまで達成出来ているか分かるようにします。

※詳しくは館内ポスターを参考にして下さい。

★★夏の短期スイミングスクールのご案内

7月23日(木)・24日(金)の祝日2日間、幼児・小学生
のお子様を対象に短期スイミングスクールを
開催します。

定員20名です！お早目にお申込みください。

※申込はお電話または受付カウンターにて
申込締切7月21日(火)です。

対象…幼児(年少～年中)・小学生

時間…午前の部(10:30～11:30)

午後の部(13:30～14:30)

料金…受講料・入館料込 1,500円

★★水泳大会に伴う全館貸切のお知らせ

8月2日(日)第29回オホーツクジュニア水泳競技大会が開催されます。
全道でも数少ない公認大会開催にあたり、全館貸切となります。

選手の育成・競技力向上にご理解とご協力をお願いいたします。



※ 大会前日となる1日(土)は大会開催のため水深調整器は設置されておられません。

★★8月3日～8月16日まで休まず営業中

繁忙期間中の8月3日(月)～8月16日(日)までの間は、休まず毎日
ご利用いただけます。月～土曜日は 10:00～20:30 まで、日曜・祝日は
10:00～17:00 のご利用時間になります。皆様のご利用を心からお待ち
しております。

※8月3日(月)は学校授業があるため、13:00からの営業となります。



★★サウナ・採暖室の利用

利用の方法を下記のとおりといたしますので、利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、感染症対策予防のためご協力をお願いいたします。

- 1 一度に利用できる人数の制限、譲り合い、間隔を十分に空けましょう
 - (1)サウナ室
縦横2メートル間隔を確保するため、一度に利用できる人数を男女各部屋4名ずつ(上段2名下段2名)とさせていただきます。
 - (2)採暖室
一度に利用できる人数を6名とします。
- 2 お一人が利用できる時間
サウナ室はできるだけ多くの方が利用できるよう一回12分以内とさせていただきます。
- 3 利用のしかた
咳エチケットのためタオルをご用意ください。
室内での会話はご遠慮ください。



★★トレーニング室の利用

- 1 利用できる人数の制限
 - (1)一度に入室できる人数は6人までです。
 - (2)器具ごとに利用定員を設定させていただきます。
⇒トレッドミル3台(一回60分以内)まで、バイク4台までなど
- 2 受付時のご注意
 - (1)入室定員を上回っている場合はお待ちいただきます。
 - (2)入館前に必ず手指消毒を行ってください。
 - (3)受付にて名簿作成・健康状態チェックを行います。
※症状によってはご利用をお断りすることがございます。
 - (4)受付カードと消毒用タオルをお受け取りください。
- 3 利用のしかた
 - (1)マスクを着用してください。
※マスク着用時は始めは強度や量を落とし、こまめな水分補給に努めましょう。運動中に異変を感じたら、すぐに運動を中止して、身体を休めるようにしてください。
 - (2)器具使用前後は、室内備え付けの消毒液を消毒用タオルに2~3回吹き付けてご使用ください。
 - (3)室内での会話はご遠慮ください。
 - (4)ご自分用の汗ふきタオルをご持参ください。



※職員の巡回や利用者の方からの申し出などにより、適切に利用されていないと判断したときは、利用を取り止める場合がございます。