

【ご協力をお願い】給水・コンディショニングについて

SMILEY ANGEL 会員の皆様

お世話になります。

日頃よりスマイリーエージュの教室へのご参加、ご協力頂きありがとうございます。
この度、夏場の教室につきまして、会員の皆様にご協力頂きたいことがございます。

以下の 2 点につきまして、会員の皆様にご協力をお願い致します。

1. 給水について
2. ランニング後のコンディショニングについて

まず 1 点目の給水についてです。

現在給水タンクにてこちらで用意したスポーツドリンク・水を提供させて頂いております。
給水の準備をするコーチの人数の関係上、用意出来る数に限りがございます。

そこで、大変恐縮ではございますが、今後は**基本的には会員様に各自で給水をご持参頂き**、
忘れられた方、足りなくなった時のために、スポーツドリンク 1 つ、水 1 つは用意する、
というかたちを取らせて頂きたいと思っております。

夏場はいくつご用意しても足りなくなってしまう可能性がございます。

お手数をお掛け致しますが、**基本的には各自で給水をご持参頂く様お願い致します。**

※ただし合同練習会時は通常の教室とは別に多めにご用意致します。

次に 2 点目のランニング後のコンディショニングについてです。

現在、火曜日の静岡ランニング教室、土曜日の静岡・浜松ランニング教室において、
ランニング後にバランスボール、ポールを使ったコンディショニングを行っております。

今後はランニング後に、シャワーを浴びる前に**着替えのみを行って頂いてから、**

またご持参頂いたバスタオル等を下に当ててコンディショニングを行って頂くようお願い致します。

夏場はより多くの汗をかくため、衛生面の関係から上記についてご協力をお願い致します。

以上の 2 点につきまして、ご理解とご協力を頂けます様お願い致します。

会員様には大変お手数をお掛け致しますが、より良い教室開催の為に努めてまいりますので、
今後ともよろしくお願い申し上げます。

SMILEY ANGEL