



連絡アプリの登録は緊急連絡時に必要になりますので未登録の方は必ず登録してください!!



SUNRISE
SPORTS CLUB

TEL : 0287-64-3231

●通常営業 ●休館日 ●子供コースのみお休み ●大人コースお休み ●特別(短縮)営業

水泳大会情報 (進級テスト)
201回/14日(日)
202回/28日(日)
集合時間:8:00~8:25
競技開始:9:00~

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●	6 ●
	定休日					

水泳大会は開催予定ではありますが、コロナウイルスの状況によっては集合時間の変更、もしくは中止になる場合がございます。あらかじめご了承のほどよろしくお願いいたします。

スイミング無料体験会
ベビー・幼児・小学生
14日/ 12:30-13:30
幼児・小学生
28日/ 12:30-13:30

7 ●	8 ●	9 ●	10 ●	11 ●	12 ●	13 ●
	定休日					
※大会員のプール利用は10:00から				第201回水泳大会 締切19:00まで		

新型コロナウイルス対策
こまめに手洗い・うがい・手指の消毒をお願いいたします!!
咳エチケットを守ろう!
マスクを着用しましょう!!
免疫力を高めましょう!!

14 ●	15 ●	16 ●	17 ●	18 ●	19 ●	20 ●
第201回水泳大会 無料体験会						
※大会員のプール利用は13:00から	定休日					

水分補給の大切さ
運動中はどうしても水分補給を怠りがちになります。のどが乾燥すると粘膜の防御機能が低下してしまいウイルスが侵入してしまいます。こまめに水分補給をすることでウイルスを洗い流すことができます。手洗い・うがいも大切ですが、こまめに水分補給をすることも心がけましょう。

21 ●	22 ●	23 ●	24 ●	25 ●	26 ●	27 ●
	定休日					
※大会員のプール利用は10:00から				第202回水泳大会 締切19:00まで		

28 ●	29 ●	30 ●	~6月の各種お手続きに関して~ ※6月のみの対応となります 6月休会する場合 →6月14日までに利用無しで手続き 5月末退会予定だった方 →6月14日までに利用無しで手続き 6月からコース変更予定の方 →6月2日~7日までに手続き			
第202回水泳大会 無料体験会						
※大会員のプール利用は13:00から	定休日					

運動で免疫力を高めましょう

- ・ 仰向け姿勢でのゆっくり深呼吸
- ・ 肩回り・股関節のストレッチ
- ・ 軽めのウォーキング、ジョギングなど

今月は固まった体をスッキリさせましょう!
ストレスをためない事もすごく大切です!!

全コース 入会金0円!!

カラダづくり応援
2020年入会キャンペーン

**6月から
スタート!**



今月のお休み
毎月曜日

営業時間 火~土 10:00~22:00 最終入館21:30 日 10:00~16:00 最終入館15:30

受付時間 (事務手続き) 火~土 10:00~20:00 日 10:00~16:00