

プールスタッフによるスタジオ教室のご案内

～ プールオープンまで元気に過ごすためのプログラム ～

なんと500円！（一部無料）



水から受ける刺激は心と身体を潤していきます。

私たちの大好きなプールがお休みの間は何をしたらよいのでしょうか？
スタジオでできる機能改善プログラムを準備いたしました！

水泳教室参加の方も、アクアプログラム参加の方も、生活は陸の上。
日常動作の見直しや、姿勢改善やバランスアップで冬の寒さ対策と
心と身体のメンテナンスをしておきましょう。

担当は・・・	みんなのアイドルみっきー	鈴野 満貴
	アーティストたくま	近藤 拓真
	レッドブルつばさ	松岡 翼
	おかみけいこ	荒川 啓子

スタジオでも、どうぞ宜しくお願い致します。

12月の開催日

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10：00～ らくらくストレッチ (3、10、17)	13：00～ 健康体操 (別紙参照) (11、18)	12：00～ タオル体操 (12、19)	12：00～ 健康筋トレ (6、13、20)
18：30～ バレトン (10、17)	16：30～ 親子でどんっ (11、18)		18：30～ バレトン (13、20)

* 動きやすい服装で、飲み物・タオルを持参してください。

* 各クラス担当者、参加費は裏面を参照ください。

使用器具：ストレッチポール

使用器具：P S タオル・ボール

筋力アップで基礎代謝をあげましょう。

初めての方でも楽しめるプログラムです。

大人・子供だけの参加もできます。

This map illustrates the layout of the Takasaki City Environmental Plaza and its surrounding area. Key features include:

- Orientation:** A north arrow is located in the top left corner.
- Transportation:** A blue dashed line represents the main road. A red dotted line indicates a pedestrian route. A red dashed line with a car icon indicates a vehicle entrance/exit point.
- Facilities:**
 - 環境プラザ (Environmental Plaza):** A red rectangular building.
 - 高座クリーンセンター (Takasaki Clean Center):** A large blue U-shaped building.
 - じん芥処理施設 (Sludge Treatment Facility):** An orange rectangular building.
 - 水処理施設 (Water Treatment Facility):** A grey rectangular building.
 - 屋内温水プール (Indoor Warm Water Pool):** A blue pool area in the top right.
 - 高座の杜 (Takasaki no Mori):** A green park area in the bottom left.
- Other Landmarks:**
 - 本郷老人福祉センター (Hongo Elderly Welfare Center):** A grey rectangular building.
 - 新井運動広場 (Shinai Sports Ground):** A green area in the top center.
- Signage:**
 - 歩行者出入口 (Pedestrian Entrance/Exit):** Indicated by a red dotted line and a sign on the right.
 - 車両出入口 (Vehicle Entrance/Exit):** Indicated by a red dashed line with a car icon and a sign at the bottom.
 - 歩行者 (Pedestrian):** A green arrow pointing right.
 - 東横車両 (Tōyō Vehicle):** A red arrow pointing right.
- Parking:** Two parking areas are marked with 'P' in blue circles. One is labeled with vehicle types and capacities: 二輪車・自転車・身障車・一般車 (1階) (Two-wheeled vehicles, bicycles, disabled vehicles, general vehicles (1st floor)) and 大型車・身障車・一般車 (3階) (Large vehicles, disabled vehicles, general vehicles (3rd floor)).