

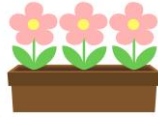
11月イベント情報

●各イベントの詳細は別紙参照ください

4
土

14:00~15:00 **無料!**
お花を植えよう

※参加者 募集中! 要予約制



12
日

無料!

11:00~11:20 @幼児プール

キッズアクア



プールで、キッズもパパママも
“あれあれ体操”と“アクアスマイル”を歌って踊ろう♪

世界記録樹立者の指導でレベルアップ!!

11
土 18:30~19:30 @25mプール 要予約制
成人プラチナレッスン

スキル・テクニック・スピードUP練習
※対象 18歳以上 料金 2,500円



18
土 16:30~17:20 @25mプール
ジュニアスキルアップ

※対象 小中学生 4種目25m以上泳げ、50mクロール 40~50秒
料金 2,000円 要予約制

7.21
火

11:30~ @2F休憩室 要予約制

ベビーマッサージ

対象 1か月~よちよちあんよ(1才前後)
定員 5組
料金 初回2500円(オイル1本込)
2回目500円



19
日

11:00~11:50 **無料!**
要予約制

カラダを使って 声を出そう

みんなで一緒にコミュニケーションを学ぶ。



18
土

9:10~9:40 @2F休憩室

ファミリーヨガ

ご家族みんなでヨガにチャレンジしませんか?
料金 1家族500円 要予約制



26
日

第2回 高座SDGs フェスティバル



スタンプラリー、ビンゴ大会など、プール×環境プラザでイベント盛りだくさん! 詳細は別紙参照

12:00~13:00 1組 1500円

ベビーマッサージ

要予約制

初めての方 大歓迎♪
親子のスキンシップで、赤ちゃん元気!
みんなでハッピーになれるヨガ!



10:40~11:30 1家族1000円(プール入場料込)

ファミリーアクア

パパとママのためのエクササイズ
子供と一緒に楽しむプログラムです!
家族みんなでアクア 笑顔でハッピー!

要予約制



13:30~14:30 @2F休憩室

お子様連れ大歓迎!!

こんなお悩みありませんか...

小さいお子様がいて体力を使うママや、授乳をしているママそして妊婦さんは、なるべく抗生物質や風邪薬は使いたくないもの。これ以上、薬の量をふやしたくない喉が痛く、風邪の引き始めかな?でも病院にはすぐに行けない!!!
そんなときに「**ハーブシロップ**」が風邪の症状を緩和してくれます。

料金3000円(材料費込み) 要予約制

ハーブで作る 風邪シロップ講座

助産師/アロマセラピスト 講師/浅井貴子

