

# 4月 高座プール 新聞

## 今月のコラム 『アクアビクスの魅力』

アクアビクスのルーツは古代ローマ時代と言われています。

古代ローマ人は温浴だけでなく“水”を使った運動を行っており、これがアクアビクスの起源と考えられています。そして約40年前、全身運動として日本に上陸しました。

その魅力は**身体に負担をかけず安全に全身運動**ができること。

運動効果は**スタミナ向上・ストレス解消・脂肪の燃焼・けがの予防**が代表的です

この春！あなたの運動習慣の中にアクアビクスを取り入れてみてはいかがでしょうか？

陸の運動は**自信がない**けど運動したい…

水中ウォーキングから**バージョンアップした運動**をやりたい…

泳ぎは**苦手**だけど運動してみたい…

泳ぎの**スキルアップ**のきっかけ作りをしたい…など

週5本のアクアビクス教室の中から皆様に合った教室を選んでみませんか？

ご不明な点等ございましたら遠慮なくご相談ください。



## 無料！ おもちゃで遊ぼう♪

毎週 土・日曜日 & 29日(火)  
11:30~15:20

〈場所〉 幼児プール

ウォーターガンやボールで遊べます

※持ち込み不可

※上記日程以外も不定期で開催します



## ポイントアップ デー・タイム

- 毎週 金曜日 終日
- 毎日 18:00~20:00
- ★ 4/29(火)昭和の日



2025年度4月より  
メンズデー・レディースデーより変更します



## 有料 世界記録樹立者のイベントレッスン

- ・ 成人向け特別レッスン  
ゴールドレッスン  
12(土) 18:30~19:30
- ・ 子ども向け特別レッスン  
Jrスキルアップ  
19(土) 16:30~17:20



各イベントの詳細は別紙参照ください

## 無料！ 水中ウォーキング

毎週 火・木曜日 12:00~12:20

〈場所〉 流水プール

初めての方でもお気軽に  
自由に参加できます！



## 有料 ファミリーアクア

27(日) 10:40~11:30

〈場所〉 流水プール

〈料金〉 1家族1,000円 (プール入場料込)

お子様と一緒に楽しむ〈パパとママ〉のための  
エクササイズプログラム！

家族みんなで笑顔でハッピー！プールだいすき

イベントの詳細は別紙参照ください



## 有料 ベビーマッサージ

6, 20(日)・15(火) 11:30~ 30分程度

〈場所〉 2階休憩室

〈対象〉 1か月~よちよちあんよ(1歳前後)

〈料金〉 600円

★特典 プール親子無料券プレゼント

イベントの詳細は別紙参照ください

