

5月 高座プール新聞

今月のコラム 『バランスの良い運動を習慣化する！』

“運動の習慣化”と“質の向上”は、心身の健康増進・生活習慣病予防などの効果があります。また、数種類の運動をバランスよく取り入れ運動の質(=強度)を、ご自身に見合ったものに設定することで、**個々の目的に応じた効果を得ることができます**。運動環境には“水中”と“陸上”があり、運動の主な種類は、“有酸素運動”“筋力トレーニング”“ストレッチ”があります。“効果的で”“安心できる”“楽しい”運動を組み合わせてみましょう。たとえば…

- ☆脂肪燃焼させたいなら⇒水中ウォーキングのスピードを変えてみよう！
 - ☆体幹を安定させて泳ぎたいなら⇒アクアロジックやスタジオ教室を追加してみよう！
 - ☆身体を柔らかくしたいなら⇒陸の運動と水中運動を組み合わせよう！
 - ☆疲労感がまじたら⇒ゆっくりした呼吸を感じて水中ウォーキング！ など
- 健やかライフを目指して“質の高い運動を習慣化してみましょう”。
運動プランお悩みの際はコーチやスタッフにご相談ください。



無料! おもちゃで遊ぼう♪

毎週 土・日曜日 & 5.6(祝)
10:30~15:20

〈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



無料! お花を植えよう

10(土) 14:00~15:00

〈場所〉 1階玄関前

参加者全員に
プール無料券プレゼント



イベントの詳細は別紙参照ください

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
プラチナレッスン

10(土) 18:30~19:30

・ 子ども向け特別レッスン
Jrスキルアップ

17(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！



ファミリーアクア

25(日) 12:30~13:20

〈場所〉 流水プール

〈料金〉 この日限り “無料”

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

4(祝)・6(祝)・18(日) 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

