

7月 高座プール新聞



今月のコラム

プールで歩こう！

1960年代以降にアメリカで始まった水中ウォーキングは、1990年はじめ頃から日本で徐々に普及し始め、泳ぐだけのプールから歩くこともできる新しいプールへと生まれ変わりました。

水中ウォーキングは健康維持・増進や体力づくり、生活習慣病予防やリハビリまでと様々なニーズに有効的な水中運動として幅広い世代に人気の運動プログラムです。

歩き方のバリエーションは数多く、“歩くスピード”“歩幅”“腕の動かし方”などウォーキングの基礎から応用を知らば知るほど水中運動の効果と楽しさを感じることができます。

ウォーミングアップとして！有酸素運動として！クールダウンやリラクゼーションとして！皆さんの日頃の運動に水中ウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか？

ご不明な点は遠慮なくスタッフまでご質問ください！



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！



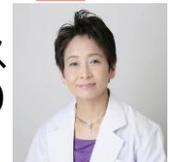
有料

助産師 浅井貴子先生特別講座

● マタニティスイムレッスン
20日(日)11:20～12:20



● マタニティ&産後ピラティス
20日(日)13:00～14:00



各イベントの詳細は別紙参照ください

無料！ おもちゃで遊ぼう♪

毎週 土・日曜日
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



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

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



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1000円

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(日).13(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

