

9月 高座プール新聞



今月のコラム

高座の“わくわくのわ”ってなんだろう？

“わくわく”は、笑顔をつくる合言葉！

笑顔になると、ストレス軽減・免疫力向上・ポジティブな感情の促進・血行促進・コミュニケーション能力の向上・脳の活性化・アンチエイジングなどの効果があります。

運動で笑顔になれる！

運動は生理的にも精神的にも健康維持・増進になり気分転換にもなります。身体を動かすと心が躍動しはじめ喜び・幸福感・充実感などを得ることができます。

また、運動の継続やレッスン・イベントの参加は、運動することへの期待感や達成感も沸いてきます。継続して通われる方も、久しぶりの方も、初めてご来館の方も「高座プールに来ると元気になる」・「運動すると体がらくになる」・「運動すると気持ちが穏やかになる」などと笑顔でお話ししてください。

笑顔が繋ぐ健やかライフ！

家族・地域・すべての人々の未来へ広がる高座プールの「わくわくストーリー」を、スタッフ一同心を込めて応援させていただきます。

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

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

28(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 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

13(土) 18:30～19:30

・ 子ども向け特別レッスン
Jrスキルアップ

20(土) 16:30～17:20

各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

2(火).7(日).21(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



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

