

10月 高座プール新聞

今月のコラム

笑顔で秋を満喫

秋の季節到来！皆様いかがお過ごしでしょうか？ 日本の秋は心身を満たしてくれるものが豊富な季節ですね。皆さんは、**秋**といえば！最初に思い浮かぶものは何ですか？

高座スタッフに聞いてみたところ「栗」「さつまいも」「サンマ」「梨」「運動会」「スポーツ」「紅葉」など**“食欲の秋！”**が大人気でした。

秋の味覚は日本の秋の魅力の一つ。プールで会う仲間とも秋の味覚の話題に笑顔の花が咲きますね。「今夜は栗ご飯にしようと思う」「昨日の夜はサンマ焼いて食べたわあ〜」など美味しい話題が運動のモチベーションをあげてくれる季節かもしれません。

スポーツの秋！は、運動をはじめの方や再開する方も多い季節です。秋の自然と味覚を楽しみ、快適に身体を動かし元気に秋を過ごしましょう。

この秋も高座温水プールスタッフ一同、笑顔で皆様のご来館をお待ちしています。



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

ファミリーアクア

26(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

ゴールドレッスン

11(土) 18:30~19:30

・ 子ども向け特別レッスン

Jrスキルアップ

18(土) 16:30~17:20

プラチナJr

25(土) 18:30~19:30

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



5(日).7(火).19(日).28(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

ハロウィン仮装大賞



受付期間 15日(水)~31日(金)

おうちで仮装して、写真を高座メールに送ろう。

テーマとニックネームを記入して、高座メールに送ってね。

写真は館内に掲示して、来館者様にベストドレッサー賞を

投票いただき、選ばれた方には、素敵な景品をプレゼント！



メールアドレス info@kouzapool.jp