

11月 高座プール新聞

今月のコラム

あなたにぴったりのアクアビクス

アクアビクスには、リハビリテーションからアスリートまで多くの人に効果をもたらす“**アクアフィットネス**”と“**アクアセラピー**”があります。

アクアフィットネスは**体力向上・筋力増強・持久力アップ**などを目的とし、アクアセラピーは**ケガの回復や関節痛の緩和・リラクゼーション**などを目的としています。

また、アクアビクスは各種スポーツの**パフォーマンス力の向上**や**リカバリー調整**にも効果的です。その運動内容は数多く、有酸素運動・筋力トレーニング・水中ウォーキング・呼吸法・ストレッチ・リラクゼーション・アクアギア（アクアロジック・ハイドロトーン）・浮力ギア（アクアヌードル・アクアリング）などがあり、それらをバランスよく行うことで水中運動の楽しさや効果が増していきます。

ご自身の運動プランに“**アクアフィットネス**”と“**アクアセラピー**”をバランスよく取り入れてみてはいかがでしょうか？ ご不明な点はスタッフまでお尋ねください。



無料! おもちゃで遊ぼう♪

8(土).9(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

1(土) 18:30~19:30

・ 子ども向け特別レッスン

Jrスキルアップ

8(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！



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



有料 ベビーマッサージ



2(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

11/10(月)~12/22(月)は、設備メンテナンスの為休館となります。