

# 12月 高座プール新聞

## 今月のコラム

### 寒い季節とプール

雪化粧した富士山を眺めると冬の到来を感じます。冷たい風を感じるこの時期も運動習慣の維持・継続を心がけていきたいものです。

プールで運動した後は“**身体がホカホカ温かい**”

水中運動の理想的な水温は、水温  $30 \pm 2^{\circ}\text{C}$  と言われています。当施設の水温は年間を通じて  $32^{\circ}\text{C}$  に設定され、皆様が安全かつ効果的に運動のできる環境維持につとめています。理想的な水温の中での運動は、**エネルギー消費が高まり** 身体の深部が温まり **血液循環も良好** になります。

また、**体温調節などの生理機能も発達**し四季の温度変化に対応できる体力作りに効果的です。「家を出るときはちょっと寒いけど！プールで運動すれば**身体が温まる！**」。そう感じて水中運動を続けているお客様が多くいらっしゃいます。プールで運動し、寒い冬を乗り越える体力づくりに励みましょう。

定期メンテナンス休館後

12月23日から27日は**クリスマス&年末特別企画**があります。ご多忙な年末かと思いますが、2025年運動納めを楽しみましょう。皆様のご来館お待ちしております。

## 無料! おもちゃで遊ぼう♪

〈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

23(火).24(水).25(木)

## クリスマスぬりえ

ぬりえをしてあめをゲット!



## クリスマス&年末アクアスペシャルバージョン

23(火)12:30～ クリスマスやさしいアクア

23(火)18:30～ クリスマスアクアスプラッシュ

25(木)12:30～ クリスマスアクアエクササイズ

26(金)12:30～ 年末スペシャルやさしいアクア

26(金)18:30～ 年末スペシャル

アクアウォーキング&トレーニング

〈詳細は別紙にて〉



11/10(月)～12/22(月)は、設備メンテナンスの為休館となります。

12/28(日)～1/5(月)は、年末年始休館となります。

※1/6(火)より営業いたします。