

2月 高座プール新聞

今月のコラム

プールで健康維持・増進



春が来る前に新たな気持ちで新たなるチャレンジをはじめたい。
“はじめて高座プールに来てみました” “久しぶりに泳いでみようと思ってきました” “今年は泳げるようになりたいです” “今年は夫婦で、家族で一緒にプールに通います”など
自分の健康・家族の健康とあらためて向き合い水中運動を始める方が増えています。

なんの運動をはじめますか？

初めてご来館された方、運動の方法が知りたい方、新しいことをはじめたい方などを対象とした、**はじめての方も安心**してご参加頂ける教室がございます。

高座プールの水泳・水中ウォーキング・アクアビクス・スタジオプログラムで楽しい運動時間をお過ごしください。

ご不明な点等ございましたら遠慮なくスタッフまでお問い合わせください。

8(日)~14(土)

メッセージを送ろう

HAPPY
VALENTINE'S

メッセージカードを書いてくれた方には
アメをプレゼント！

毎週土日 10:30~15:20 幼児プール

無料!

おもちゃで遊ぼう

ボールや水鉄砲で自由に遊べます！



1(日)

プールで遊ぼう

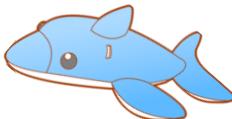
無料!

時間 10:30~11:20

内容 浮き具

場所 幼児プール

※持ち込みはできません



8(日)

時間 11:20~11:30

15:20~15:30

内容 わなげでbingo

(景品あり)

場所 プールサイド



1(日)

浅井貴子講師 特別イベント

マタニティ&産後ピラティス

要予約制

時間 11:00~12:00

料金 1家族 1000円

ハーブで作る

花粉症・風邪シロップ講座

要予約制

時間 12:30~13:30

料金 3000円(シロップキット込)

イベントの詳細は別紙参照ください



3(火).8(日)

みずえ先生の

11:30~ 2F休憩室

ベビーマッサージ

対象 1ヶ月～よちよちあんよ(1才前後)

料金 600円

特典 プール親子無料券プレゼント

イベント詳細は別紙参照ください



22(日)

家族みんなが笑顔でハッピーになれる♪ 10:40~11:30 流水プール

ファミリーアクア

パパとママのためのエクササイズ。子どもと一緒に楽しむプログラムです。

パパとママが一緒だから子どもも安心 うれしい！たのしい！プールだいすき！

家族みんなでアクア 笑顔でハッピー！

料金 1家族1000円(プール入場料込)

イベントの詳細は別紙参照ください

