

# 3月 高座プール新聞



## 今月のコラム

### 子供たちの笑顔

高座プールはいつも笑顔がいっぱいです。水泳やヒップホップの練習をしたあとの子供達の笑顔は輝いています。うまれてはじめてプールに来た赤ちゃんは、お水の心地よさと楽しさを知ると微笑みます。子供たちの笑顔は私たち大人を癒してくれます。そして、大人の笑顔は子供達を安心させます。

### 笑顔になると

コルチゾールの分泌を抑制しエンドルフィンやセロトニンなどの**幸福ホルモンが分泌促進**され、**ストレスが軽減し・免疫力が向上**します。また水中運動は、水の特性である“浮力”“抵抗”“水圧”により、**消化器系・循環器系などのへ効果**が高まります。高座プールで**水中運動と笑顔**の効果をゲットしてみませんか？2026年も高座プールのスマイルプロジェクト開催予定です！

22(日)

浅井貴子講師 特別イベント 要予約制

### 関節痛ケアオイル講座

時間 11:00~12:00  
料金 3000円



### マタニティ hidro レッスン

時間 12:30~12:20  
料金 1組 1200円



イベントの詳細は別紙参照ください

## プールで遊ぼう

無料!

1(日).15(日)

8(日).29(日)

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

時間 11:20~11:30  
15:20~15:30  
内容 わなげでピング  
(景品あり)  
場所 プールサイド



みずえ先生の

## ベビーマッサージ

1(日).3(火).15(日).29(日)

対象 1か月~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

時間 11:30~30分程度

場所 2F休憩室



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!



## スタッフがやる水中ウォーキング

無料!

毎週 火・木 12:00~12:20

高座プールスタッフと一緒に  
水中ウォーキングにチャレンジ!



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

