

4月 高座フール新聞

今月のコラム

水泳の効果ってなんだろう？

泳ぎの苦手な方から上級者まで個々に合った泳ぎのスキルを練習しながら楽しむことができる水中運動です。泳ぎの速さやスキルに応じた効果（心肺機能向上、筋力・持久力アップ・脂肪燃焼など）を得ることができます。

アクアビクスの効果ってなんだろう？

顔を水につけずに楽しめる水中運動です。水の抵抗・浮力・水圧をフルに活かして、**リラクゼーションから有酸素運動**を楽しめます。**体力アップ・シェイプアップ・身体調整・ストレス発散**など、レッスン内容に応じた効果が期待できます。

水中ウォーキングの効果ってなんだろう？

水の浮力により膝や腰などへの負担が軽減しているので、**体力づくりのみならずリハビリテーション**にも効果的です。また水泳やスタジオでの**運動前後**のウォーミングアップやクールダウンとしても取り入れることができます。

～水中運動の効果を感じながら楽しい運動時間をお過ごしください～



すべり台で遊ぼう ^{無料!}

5(日)

時間 10:30～11:20
内容 すべり台
場所 幼児プール



キッズポイント2倍デー

1(水)～5(日)



このチャンスにポイントを貯めて景品GET!

みずえ先生の

ベビーマッサージ

5(日).10(金).19(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和室 ご希望の方にはママの為のハンドマッサージ付き



おもちゃで遊ぼう ^{無料!}

毎週土日 10:30～17:20 幼児プール
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!



26(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!
家族みんなであくア 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

