

5月 高座フール新聞

今月のコラム

高座プールの**体験教室**をご存じですか？ ご来館頂く皆様や地域の皆様の心身の健康維持・増進を目指した教室です。どの教室も運動が苦手な方でも安心してできる**適度な全身運動**、所要時間も20分で**集中力が続き**やすいリラックスした気持ちで受講できます。準備体操や運動後の整理運動代わりになるとともに、日頃の運動と合わせて受講すれば、**姿勢改善・柔軟性向上・呼吸法の習得・ストレス発散**など相乗効果も期待できます。高座の体験教室；**水中ウォーキング・体幹トレーニング・ストレッチポール・ラフターヨガ**

皆様のご参加お待ちしております



プールで遊ぼう

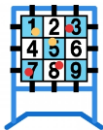
無料!

10(日)

31(日)

時間 10:30~11:20
内容 すべり台
場所 幼児プール

時間 11:20~11:30
15:20~15:30
内容 ストラックアウト
(景品あり)
場所 プールサイド



5(火) こどもの日限定

無料!

おたまでおかしすくい

プール入場の幼児以下対象
時間 9:00~15:00
場所 受付窓口
おひとり様1回限り



おかし無くなり次第終了

2(土) 13:30~30分程度

予約制

アロマロールオンを作ろう

自分だけのオリジナルの香りでのフレッシュ♪
料金 300円 場所 2Fスタジオ

イベントの詳細は別紙参照ください

17(日) 浅井貴子講師 特別イベント

ベビースタイルwith 子育て相談会

時間 10:30~12:00
料金 プール入場料のみ

マタニティスイミング

予約制

時間 12:20~13:20
料金 1組 1200円

イベントの詳細は別紙参照ください



9(土)

お花を植えよう

無料!

スマイルプロジェクトサポーターとして
プールと一緒に明るくしよう!

イベントの詳細は別紙参照ください

24(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

