

7月 高座フール新聞

今月のコラム



深呼吸を感じる！

安全かつ効果的に運動を継続する為に、呼吸を意識することは大切です。

「息を止めず、しっかり息を吐く」ことが安全で効果的な呼吸法の一つです。

酸素は、筋肉を効率よく働かせパフォーマンスの向上や運動効果を高めます。

また、深呼吸は自律神経を整え心拍数を落ち着かせ、筋肉や心の緊張を和らげる

リラクゼーション効果があります。ご自身の呼吸を無理に深く・長くする

のではなく、ゆったりとした呼吸を感じながら運動をしてみてくださいはいかがでしょうか？

1(水)~7(火)

セタウィーク

短冊に願いごとを書こう！



25(土)26(日)

お子さま限定

うちわ工作 <限定20コ>

自分だけのうちわを作ってみよう！



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!



20祝

海の日

無料!

無料開放デー

プール入場料が一日中無料!!

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

