

# 9月 高座プール新聞

## 今月のコラム

### マイペースで運動しよう！



ご自身のペース（マイペース）で運動を進めることはできていますか？

**マイペースな運動は、安全で効果的に運動をするために大切です。**

他人や周囲の影響を受けずに **自分に合った運動頻度・運動する時間帯・運動強度や継続時間など**をプランすることは、楽しく効果的に **運動を続けるきっかけ**にもなります。**マイペースな運動習慣**で運動を楽しみましょう。

皆様の安全・安心・楽しい運動時間を応援しています。

## すべり台で遊ぼう

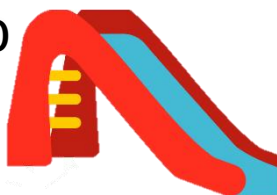
無料！

6(日)

時間 10:30~11:20

内容 すべり台

場所 幼児プール



## 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！

みずえ先生の

## ベビーマッサージ

6(日).11(金).20(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ためのハンドマッサージ付き



## 敬老の日

★15日(火)~21日(祝)  
おじいちゃん、おばあちゃんに  
メッセージを書こう！

★21日(祝) 65歳以上

ポイント  
3倍



27(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

