高座施設組合
屋内温水プール
indoor warm water swimming pool

12月 高座プール新聞

今月のコラム

高座プールの体験教室

ご自身に合った運動をプランする上で**“高座プールの体験教室”**に参加してみてはいかがでしょうか？プールでは**“水中ウォーキング”**で、水中ならではの動き方を体感してみませんか？陸上の運動では**”初めてストレッチ“ “体幹コンディショニング” “ラフターヨガ”**で、ご自身の心と身体の整え方を体験してみませんか？初めての方も運動に自信のない方も安心してご参加頂ける内容です。どの教室も和やかな雰囲気でお楽しみ頂けます。
館内掲示板やチラシ・ホームページにてご案内しております。ご不明な点などございましたら遠慮なくスタッフにご質問ください。

みずえ先生の
ベビーマッサージ

4(金).6(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！

22(火)～25(金)

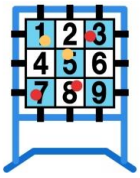
クリスマスぬり絵

ぬりえをしてお菓子をゲット



27(日)

プールで遊ぼう 無料!



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



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

12月7日(月)～21日(月)は、設備メンテナンスの為休館となります。
12月28日(月)～1月4日(月)は、年末年始休館となります。
※1月5日(火)より営業いたします。