

月刊

ろっぷ通信

六ヶ所村立屋内温水プール

～ろっぷ～

〒039-3212

六ヶ所村大字尾駸字野附992

TEL 0175-73-7307

FAX 0175-73-7308

HPはこちらから→



発行日:2021.04.02 Vol.1

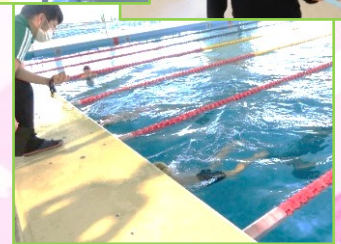
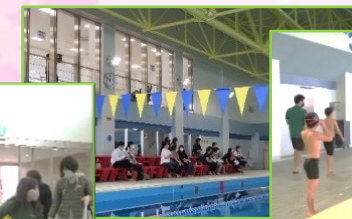
『ろっぷ水泳記録会』開催！

3月7日(日)にスイミング教室の生徒を対象に「ろっぷ水泳記録会」を開催しました。新型コロナウイルス感染予防対策のため、参加者の人数を30名に限定し行いました。自分自身のベストタイムを目指し全員が一生懸命に泳いでいる姿に保護者の方々も非常に喜んでいました。

また、春から中学校進学をきっかけに新たな目標にチャレンジする、泊小学校の新島陽向(にいじま ひなた)君が「沢山の友達と楽しく練習できたのが一番の思い出です」と教室での思い出を語ってくれました。



長根コーチに思い出を語る
新島 陽向(にいじま ひなた)君



パーソナルトレーナー木村尚貴の

「誰でも簡単！お家で筋トレ！」

ミニコーナー

こんにちは！ろっぷパーソナルトレーナーの木村尚貴(きむら なおき)です！
姿勢が悪かったり、肩こりや腰痛などでお悩みの方は、背中(背筋)を鍛えてみましょう！
ということで、そんな今回は、「肩こりや腰痛の予防にもなる、背筋を鍛えて美しい姿勢づくりを」です！



15～20秒キープ！
頑張りましょう！



①床に手をついて四つん這いになる。両手は肩の下に置き、両足は腰幅に開く。



②腕、背中、脚が出来るだけ一直線になるように、片方の手を前へ伸ばし、対角の脚を後ろに伸ばす。

ろっぷスイミング教室

2021/3/27現在

	13:10～	14:00～	16:15～	17:15～
火曜日			○	○
水曜日			×	○
木曜日			○	×
金曜日			○	○
土曜日	×	×	×	○

※土曜日の13:10～と14:00～のコースは未就学児のみとなります。

※スイミングバスの運行もあります。

火・木曜日は北方面、水・金曜日は南方面

(定員がございますので、利用する場合はご確認ください)

※週1回・週2回コースがあります。

詳しくは、ろっぷスイミング教室受付までお問い合わせください。

水中運動教室

2021/3/27現在

やさしいコース	初級コース	中級・上級コース
○	×	○

新規入会お待ちしております☆

4月営業カレンダー

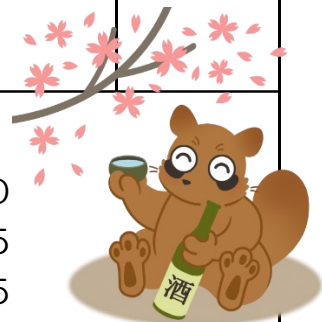


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6	7	8	9	10
11	12 休館日	13	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24
25	26 休館日	27	28	29 昭和の日	30	1

～ 営業時間 ～

開館時間 : 09:30 ~ 21:00
 プール・研修室 : 10:00 ~ 20:45
 トレーニングルーム : 09:30 ~ 20:45

※トレーニングルーム消毒作業時間 ①11:30~12:00 ②16:30~17:00



耳より情報



にて、「ストレッチポール運動」放送中！！



施設情報

トレーニングルームのご利用にしまして、平日夕方に限り（17時以降）1時間までとなります。

<p>六ヶ所村立屋内温水プール</p> <p>～ろっぷ～</p> <p>SNSで情報発信してます！ 随時更新中！！！！</p>	<p>Instagram</p>  <p>roppu_rokkasho_2017</p> <p>Facebook</p>  <p>六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ</p>
--	--