

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

URL www.roppu.jp/



発行日:2021.03.05 Vol.10

ろっぷスイミング教室 新規会員大募集!

ろっぷスイミング教室では4月スタートの新規会員を募集します。

研修を受けたコーチ達がさまざまなニーズに対応し、お子様たちが楽しくスイミングに通ってもらえるようサポートいたします。

未就学児だけのコースもあります!



週2回のコースも受付中!



記録会など色々なイベントも開催!



ろっぷスイミング教室空き情報

2012/2/28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。

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!

最近トレーニングルームに来てくれるお客様に「手取り早く、全身を鍛えたいんですけど!」と言われました。

そんな方にはダイエットにも非常に有効なスクワットをオススメします!なので今回は、

「全身を鍛えて代謝をアップ! スクワットで痩せやすい体を!」です!

①足を肩幅より少し開いて立つ。両腕を前に伸ばし肩の高さまで上げる。

2秒で曲げ
2秒で伸ばす



まずは10回を目標に頑張りましょう!

②足首とひざ、股関節を曲げて腰を落とし、最初の姿勢へ戻る。

ここを意識

出来る人はもっと深く腰を落としてみましょう!

~NG~

膝がつま先より前に出ないように気をつけよう!

毎週日曜日限定
イベント開催中~



浮き輪・浮き島

無料貸し出し始めました。

貸出の回数無制限です

毎週日曜限定

貸し出しはプール内スタッフまでどうぞ

お客様からの声にお応えし、毎週日曜日限定で、「浮き輪・浮き島」の無料貸し出しを始めました。

普段使用することのできない特別な「浮き輪・浮き島」を使って遊んでみませんか?

もちろん、自分の浮き輪の持ち込みもOKとなっておりますのでぜひ遊びにきてください!

3月営業カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4	5	6
7 ※開館 13:00~	8 休館日	9	10	11	12	13
14	15 休館日	16	17	18	19	20 秋分の日
21	22 休館日	23	24	25	26	27
28	29 休館日	30	31	1	2	3

～ 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

7日（日）は、記録会開催のため全館09：00～13：00まで貸切となります。
※13：00より通常通り利用できます。

Instagram



roppu_rokkasho_2017



Facebook



六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ

