

# スイミング教室新規会員大募集!

# 月刊 ろっぷ通信

## ジュニアコース



楽しく泳ぎを  
マスターしよう!

- 日時  
火・木・土曜日  
①16:00~16:50【50分】  
②17:00~17:50【50分】  
水・金曜日  
①16:15~17:05【50分】  
②17:15~18:05【50分】



指定水着一式

- 持物  
指定の水着、キャップ・ゴーグル・タオル  
※1人1回に限り体験可能【事前予約制】500円  
※バスの運行もあります。  
泊方面(火・木)、南方面(水・金)、  
なかよし塾(火~金)

## 未就学児限定

## キッズコース



定員5名

まずは水に慣れることから♪

- 日時  
毎週土曜日  
①13:10~13:50【40分】  
②14:00~14:40【40分】  
○持物  
水着・キャップ・ゴーグル・タオル  
※1人1回に限り体験可能  
【事前予約制】500円  
※定員になり次第締切りとなりますので、お早めにご連絡ください!

## 水中運動



各曜日、  
若干の余裕あり

大切なのは健康維持増進です!

- 日時  
毎週火~金曜日  
午前:11:00~11:40【40分】  
午後:14:00~14:40【40分】  
○持物  
水着・キャップ・タオル・飲み物  
※見学・体験はいつでもOK!  
(体験料500円)  
※難易度、コースともに選択可!

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:2022.04.01 Vol.01

この他にも沢山の教室があります!  
ストレッチポール、IBM、初心者向け  
トレーニング講習...  
気になる方はご連絡を!

金額など詳しい内容等は  
こちらまでご連絡ください。  
TEL0175-73-7307



最近徐々にですが暖かくなってきました。  
何か始めるにはいい季節です。  
そこで、皆様におススメする簡単な運動が  
あります!

## ウォーキング

そんなウォーキングをすると現れるだろう  
効果と歩き方、長続きさせるコツを紹介  
します。

## ウォーキングの効果

- ・腸内環境が良くなる。
- ・血圧が下がる。
- ・血液循環が良くなる。
- ・姿勢がよくなり、肩こり等が軽くなる。
- ・アンチエイジングになる。
- ・よく眠れる。
- ・アタマの働きが良くなる。 など

歩くって、  
すっごくいいんです。



## ウォーキングを続ける5つのポイント

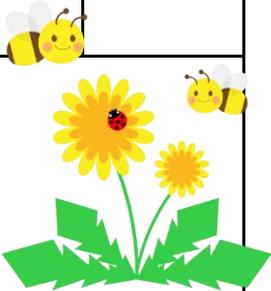
- 1 初めは時間や歩数を気にしない。
- 2 ゆっくり歩き始め、徐々にスピードアップ。
- 3 歩幅も少しずつ広げる。
- 4 肘を引いて肩甲骨を動かし、背すじを伸ばす。
- 5 気分が乗らない日には無理をしない。

## 歩き方のコツ

- ・全体的に力みがない。
- ・視線は少し遠くに、自然な鼻呼吸。
- ・肩の力を抜き、重心は高く保つ。
- ・自然なかかと着地。
- ・歩幅はやや広くしっかり踏み出す。

# 4月 営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27 臨時休館	28 臨時休館	29 臨時休館	30 臨時休館	31 臨時休館	1 臨時休館	2 臨時休館
3 臨時休館	4 臨時休館	5 臨時休館	6 臨時休館	7 臨時休館	8 臨時休館	9 臨時休館
10 臨時休館	11 臨時休館	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25 休館日	26	27	28	29	30



～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

## 施設情報

コロナ対策のため利用人数の制限が以下の通り変更となります。

- ・プール 30名
- ・トレーニングルーム 10名
- ・研修室 10名

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



<p>六ヶ所村立屋内温水プール</p> <h2>～ろっぷ～</h2> <p>SNSで情報発信してます！ 随時更新中!!!</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Instagram</p>  <p>roppu_rokkasho_2017</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Facebook</p>  <p>六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
--	--