

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、健やかに新しい年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。
本年も皆さまの健康づくりのための「安全」「快適」である施設とサービス、より充実した環境をご提供できるよう努めてまいります。
スポーツを通じて、皆さまの毎日がより豊かで活力に満ちたものとなりますようお祈り申し上げます。
本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

最後に、「うまどし」ということで、

うんと飛躍し まっ正直に(誠実に)

どこまでも挑戦し しっかり成果を実らせる一年に

馬力全開で駆け抜けよう！！

スポーツ協会職員一同



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：2026.01.07

水泳の効果って？ 身体にいいの？



1. 心肺機能の向上
2. 筋力と柔軟性の向上
3. メンタルヘルスの改善
4. ダイエット効果
5. 血行促進とむくみ解消
6. アンチエイジング効果

水泳は有酸素運動であり、心肺機能を強化するのに非常に効果的です。また、浮力によって関節への負担が軽減されるため、怪我のリスクが低く、リハビリテーションにも適しています。水圧によるマッサージ効果やリラックス効果も期待できます♪

何から始めたらいいの？

①水中歩行

肩まで入って水圧を感じよう！



②顔付け・潜る

息を吸い、口は閉じて行ってみよう！

③浮く

息をたくさん吸って、身体の力を抜いてリラックスして行ってみよう！



④板キック

ビート板を使ってキックしてみよう！



水泳は、年齢や体力に関係なく、誰でも始めやすい運動です。取り入れてみてくださいね♪



スイミング教室 生徒募集中♪



ろっぷ筋行

積立健康貯筋 会員募集中



水泳・水中運動・筋力トレーニング
一緒にいきませんか？



IBM

会員募集中！



今一度ご確認ください！！

プールやトレーニングルームでの利用方法は以下の通りとなります！
遵守事項を守って気持ちよく利用しましょう！

《プール遵守事項》

- ・小学校3年生以下は保護者同伴
- ・水着、キャップは必ず着用
- ・装飾品は全て外す
- ・必ず化粧は落とす

《トレーニングルーム遵守事項》

- ・運動に適した服装の着用(作業着・ジーンズ等はNG)
- ・室内用シューズの着用
- ・マシン等利用後は必ず拭く
- ・利用後は必ず元の位置に戻す
- ・大量に汗をかいたら着替える

※他にも遵守事項がありますので、確認してからご利用ください。

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

 営業カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
8	9 休館日	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24 休館日	25	26	27	28
1	2 休館日	3	4	5	6	7

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

～インフォメーション～

1月
1日（木）～3日（土）
年始休館となります。

2月
貸し切り等ありません。

3月
貸し切り等ありません。

※日程が変更となる場合がございますので、HPなどでご確認ください。

～ろっぷ～より



新年あけましておめでとうございます。

当施設は本年で節目の10年目を迎え、スタッフ一同”うま”れ変わった気持ちで精進していきたいと思ひます。そして、皆様にとって何ごとも”うま”くいくような年になるよう願っております。

今年もろっぷをよろしくお願いいたします！



六ヶ所村立屋内温水プール

～ろっぷ～

SNSで情報発信してます！
随時更新中！！

Instagram

Facebook

   

roppu_rokkasho_2017

六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ