

# 屋内プール、はじめます。

子どもたちの夏休みも間近！今年も総合運動公園屋内プールを一般開放します。ご利用の際は、水着・スイムキャップ・タオルをご持参ください。※開放日については、裏面でご確認ください。  
(水曜夜は、女性限定となります。)

- 中学生以下の利用は、必ず保護者等の付き添いをお願いします。
- 荒天や機器故障等により、予定を変更する場合がありますので、予めご了承ください。その場合は、防災無線等でお知らせします。

体力を  
つけたい

気になる  
ぽっこり下腹、  
ぷるぷる二の腕

泳ぎが  
うまくなりたい

外は暑くて  
運動できない

## ここがよい!! 「水中運動」の利点

- ①陸上の運動に比べ、エネルギーを多く消費
- ②浮力や水圧で、膝や腰への負担軽減
- ③無理なく全身運動・有酸素運動が可能

子どもからおとなまで、  
みんなで楽しめるね!!  
早くつれて行ってー!! !!

