

期間：H29.9/5(火)～9/30(土)

この期間の休館日：9/11,19,25

水中運動で健康増進！

水の浮力で身体が軽くなり肩・腰・膝への負担が軽減されます！水圧で血液循環が良くなりシェイプアップ効果も期待！足のむくみもスッキリします！

更にスタンプを集めて景品をもらおう！

消費カロリー目安

水中ウォーキング 1時間→360 キロカロリー
水中ウォーキング 30分→180 キロカロリー
陸上ウォーキング 1時間→150 キロカロリー

ルール

プールご利用 1回につきスタンプを押印します (9/5～9/30 期間中のみ)

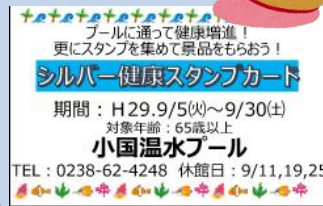
1回券⇒スタンプ 2個

回数券⇒スタンプ 2個

会員券⇒スタンプ 1個

* 65歳以上の方

1名につき 1日 1回限り



シルバー健康増進月間



プレゼント



スタンプを 10 個集めると 3種類から1つ、景品をプレゼントします！



- ① 栃の実そば 1袋
- ② 乾燥まいたけ 1袋
- ③ 乾燥きくらげ 1袋

休憩コーナー

平日限定で午前 10 時～午後 3 時の時間帯に温水プール内に「休憩コーナー」を設置します。お飲物をご用意致します！リラックススペースとして、自由にご利用ください。血圧計も設置します。日々の健康チェックにお役立てください。

お問合せ： 小国温水プール TEL: 0238-62-4248

