

# 健康教室紹介 ~4月からの新プログラム~

**アクパくん**  
**かわら版**  
**第二号**



アクアパークにいがた  
新潟市西区笠木3629-1  
電話 0264-6400

## 骨盤エクササイズ

月曜日 午後十二時四十五分~十二時  
骨盤底筋を鍛えることによって、女性の不調改善に効果があります。むくみや下半身太りの解消、生理不順の改善、更年期障害の緩和、尿漏れ防止など。ぜひ、骨盤底筋トレーニングを習慣化しましょう！

講師 岩村 増美

## やさしいヨガ

金曜日 午前十時半~十一時半  
呼吸法と簡単なポーズで心身のバランスを整えます。いろいろなポーズをとる事で、特に普段使わない筋肉にはよく効き、体中に柔軟性を持たせる事ができます。

講師 西田 美千

## はじめてのヨガ

金曜日 午前十一時十五分~十二時十五分  
基本の呼吸法やポーズを初めての方にも分かりやすく指導していくクラスです。ヨガマットも無料で貸出ししているので、どなたでも気軽に参加できます。

講師 成沢 舞子

## からだ調整プログラム

金曜日 午後二時~二時四十五分  
脳トレ・関節ほぐし・ストレッチに加え簡単な筋力トレーニングで身体がもつ本来の機能を回復、向上させます。年齢に関係なく参加でき、健康に関するフナ情報も満載です！

講師 鎌間 愛美

スタジオ教室代(入浴付) 一般: 600円  
アクアパーク会員: 500円

# イベント紹介

## ハロウィーンイベント

十月三十日(日)にハロウィーンイベントを実施しました。仮装をして来館されたお客様にお菓子のプレゼントをしました。来年は大勢の子供さんたちが仮装をしてくると嬉しいです。



## ウォーキング教室(臥牛山)

十一月六日(日)にウォーキング教室で村上の臥牛山に行ってきました。当日は晴天に恵まれ、参加された皆さんは気持ちよく汗を流していただきました。



## ビンゴ大会

十一月二三日(祝)にビンゴ大会を実施しました。家族で参加された方が多く、家族みんなでドキドキワクワクしながら楽しんでいただけました。



## おもちゃ病院とガラポン大会

十二月十一日おもちゃ病院と子どもガラポン大会を実施しました。おもちゃ病院では持ってきていただいた壊れたおもちゃをおもちゃドクターが直して下さいました。子どもガラポン大会は子どもさんがドキドキしながら抽選機を廻して一生懸命景品を選んでいました。



## 振る舞い甘酒

一月三日新年初営業日にお客様に甘酒を召し上がっていただいていた新春気分を味わっていただきました。



## ゴートキッズマーケットの開催

四月二十九日・三十日・五月二日・四日は、入館された小学生以下のお子様先着百名様に柏餅プレゼント！さらに、五月五日は、小学生以下のお子様入館料が無料になります！

