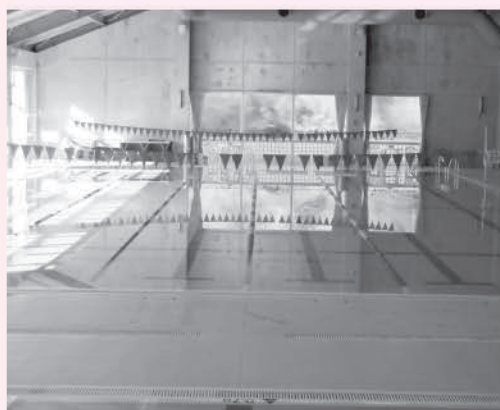


楽しく運動！

ふれあい プール・ホット



平成4年のオープンから、年間を通じて多くのかたに親しまれています。

一般用プールと子ども用プールのほか、会議室も併設しており、健康増進はもちろん、老若男女問わず世代を超えたコミュニケーションの場として活用されています。

また、年齢や技能に応じた水泳教室なども開催しています。

プールで楽しく運動してみませんか。



水泳教室

幼児や水泳初心者を対象とした水泳教室を開催しています。水慣れや泳ぎ方などのコツを教えています。

また、プールで体を動かしながら英語に触れることを目的とした教室も開催しています。

ちちぶマスタースフェスティバル

18歳以上のかたなら誰でも参加できる成人だけの水泳大会です。自身の記録更新や参加者との交流など目的はさまざまですが、参加者は童心に返った気持ちで1日を過ごすことができます。近年では、秩父地域外からも参加者が増え、大きな大会となっています。



プールにはさまざまな効果があります！

- ◎浮力により膝や足腰の負担が軽くなるため、関節や筋肉を痛めず運動できます。
- ◎水圧により血流が促進され、むくみなどが改善されます。
- ◎体力に合わせて無理なく効果的なトレーニングができます。
- ◎水温は、体温よりも低く設定されているため、体は水中で体温を保とうとして、エネルギーを使うことになり、陸上の運動に比べ消費カロリーが増えます。

温水プールは、一年を通じてどなたでも安心して運動していただけます。

まずは水中ウォーキングから始めてみませんか。