

クリスマス運動会開催しました♪



12月8日(日)に毎年恒例の「ろっぷクリスマス運動会」を開催しました！スイミング教室生徒と保護者合わせて約100名が来てくれました！ビート板を使ってのリレーや玉集め、景品の当たる抽選会など末就学児から小学校5年生までの生徒が参加しとても楽しんでくれました！また今回は普段やっている進級テストを保護者の前で初めて行いました！普段見ることが出来ないテストを見た保護者からは「家で聞くだけで雰囲気からわからなかったが、実際見てみて子どもだけでなく保護者にもダメだった理由をしっかりと話してくれたのでわかりやすかった！」や「みんなが応援してくれる雰囲気を作ってやってるのがすごくいいなと思った！」など楽しんでいただけました！生徒だけではなく保護者にも楽しんでもらえたい運動会でした！

ろっぷ通信

冬号

六ヶ所村立屋内温水プール
～ろっぷ～

〒039-3212
六ヶ所村大字尾敷字野附992
TEL 0175-73-7307
FAX 0175-73-7308
HPはこちらから→



発行日:2025.01.07

ろっぷスポーツDAY大盛況でした♪

10月13日～14日の二日間で行った「ろっぷスポーツDAY」は来館者の皆様のおかげで大盛況でした！村内初開催のAS(アーティスティックスイミング)発表会は、一言でいうと圧巻の演技でした！来館したお客様は「初めて生で見たけど、手足の指先までしっかり伸びてるし、表情もとてもすごいと思いました！国スポでも見たいと思いました！」と話してくれました！第2回eスポーツ大会も白熱した戦いでとても盛り上がりました！昨年のチャンピオン同士が一回戦から戦うなど末就学児から20代まで入り混じった大会でした！オープンの部で優勝した参加者は「昨年のリベンジができた！来年も是非ディフェンディングチャンピオンとして絶対参加したい！」と話してくれました！その他にも水上ハムスターやプロテイン試飲会も多くの方が体験していただきました！来年はもっと盛り上がるイベントをご用意したいと思っております！来年もご期待ください！



みなさんご存じでしたか？

ろっぷでは館内や風除室に季節に合わせた飾り付けを行っているんです！フォトスポットとしてご活用ください！2月にはバレンタイン、3月はひな祭りを予定しています！ぜひ見に来てください♪



※写真はクリスマスのも

正月太りを解消するには？



正月太りが起こる主な原因は食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、不規則な生活リズム、代謝の低下と言われています。

そして、日本人の7割以上が正月太りをするとされており、それを解消できない人はそのうちの75%とも言われています。

そんな正月太りを解消するため5つの事に気をつけてほしいと思います。

- 1.生活リズムを戻す
- 2.栄養バランスを意識する
- 3.運動量を増やす
- 4.代謝をあげる
- 5.良質な睡眠をとる



以上の事を気をつけることにより正月太りを少しでも解消できるようにしましょう！

特に「3.運動量を増やす」ためにぜひろっぷへお越しください！！

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

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

 3月 営業カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
23	24	25 休館日	26	27	28	1 ※プールのみ 18時まで
2 全館貸切	3 休館日	4	5	6	7	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23 30	24 31 休館日	25	26	27	28	29

～インフォメーション～

1月
1日(水)～3日(金)
年始のため休館いたします。

2月
9日(日)
全館貸切のため、一般利用は13時からとなります。

3月
1日(土)
プール貸切のため18時以降利用できません。
トレーニングルームは通常通り利用できます

2日(日)
終日全館貸切のため、一般利用は出来ません。

※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。




新年あけましておめでとうございます。

当施設は本年で9年目を迎えます。より良いサービスを提供するため、今年蛇のように脱皮して蛇のごとく前進できるよう職員一同精一杯努力してまいります。

今年もろっぷで運動しましょう！！お待ちしております♪

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






ropu_rokkasho_2017 六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ