



# 南陽プール

## NANYO POOL

### 施設たより



今月からショートスイム再開      しっかり体を動かし      て新陳代謝を高めましょう!

～4月のレッスнтаイム～  
(軽運動室)

- ① 朝のさわやかヨガ
- ② ビギナーエアロ

4/9, 16, 23, 30(火) ①9:15～ ②10:30～  
いずれも60分=300円/回

- ③ ザ・スロー・リンパドレナージュ
- ④ スローエアロビック

4/5, 19 ③9:30～ ④10:45～  
いずれも60分=350円/回  
事業別案内もご覧ください。


ベンチプレスは大胸筋を鍛えるのに効果的なトレーニング方法です。使用は脱落防止のため必ずカラーを付けてくださいね。



第1期定期スポーツ教室

- ① アクアビクス(一般)
- ② 幼児水泳(4歳以上の未就学児)
- ③ 小学生水泳(小学生・2クラス有り)
- ④ 水泳【クロール・背泳】
- ⑤ 健康ヨガ(一般・託児有り)

詳しくは下記2次元コードから



2024年      4月

### トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ショート P ※2	3	4 ショートP※2	5 LTリンパ LTスローエアロ	6
7 18時まで	8	9 ショート P ※2 LTヨガ LTエアロ	10	11 ショートP※2	12 休場日	13
14 18時まで	15	16 ショートP※2 LTヨガ LTエアロ	17	18 ショートP※2	19 LTリンパ LTスローエアロ	20
21 18時まで	22	23 ショートP※2 LTヨガ LTエアロ	24	25 ショートP※2	26 休場日	27
28 18時まで	29 昭和の日 18時まで	30 ショートP※2 LTヨガ LTエアロ	開場時間】9時半より軽運動室は9時より 閉場時間】白塗=20時半まで軽運動室2時まで)      赤塗=18時まで 休場日】=第2金曜日祝休日の場合は開場) ) 1回ごとに参加が可能 詳細は窓口までお尋ねください。			

※1 近隣の企業様より、「業務用大型車の出入りに支障がある路上駐車」について苦情をいただくことがあります。ご配慮をお願いいたします。  
 ※2 今月よりショートプログラムを再開します(火曜日 10:45～ 木曜日 14:30～ 各15分)。お気軽に参加ください(参加=無料)。