



南陽プール 5月

NANYO POOL

施設たより

月号

急に暖かくなってきました。しっかり体を動かして新陳代謝を高めましょう！

～5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
- 5/7, 14, 21, 28(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
- 5/17(金) ③9:30～ ④10:45～
いずれも60分=350円/回
※事業別の案内もご覧ください。

ラットプルダウンは背中を全体的に鍛えられるトレーニングです。肩幅の1.5倍程くらい広めに握り、背中を丸めないようゆっくりと行いましょう。



第1期定期スポーツ教室

先着順に受付中！

(③は5/17 締切)

- ① アクアビクス (一般)
 - ② 幼児水泳 (4歳以上の未就学児)
 - ③ 親子わくわく水遊び(1～3歳児とその保護者)
- 詳しくは下記2次元コードから



2024年 5月 トレーニング室・軽運動室カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------|-------------------------------|----|------------|----------------------|------------------|
| 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 は21時まで 赤塗=18時まで(軽運動室も同時刻) 休場日】 第2・4・5金曜日(祝休日の場合は開場) <small>LT= 回数ごとに参加が可能 詳細は窓口までお尋ねください。</small> | | | 1 | 2 ショートP※2 | 3 憲法記念日 18時まで | 4 みどりの日 18時まで |
| 5 こどもの日 18時まで | 6 振替休日 18時まで | 7 ショート P ※2 LTヨガ LTエアロ | 8 | 9 ショートP※2 | 10 休場日 | 11 |
| 12 18時まで | 13 | 14 ショート P ※2 LTヨガ LTエアロ | 15 | 16 ショートP※2 | 17 LTリンパ LTスローエアロ | 18 |
| 19 18時まで | 20 | 21 ショート P ※2 LTヨガ LTエアロ | 22 | 23 ショートP※2 | 24 休場日 | 25 |
| 26 18時まで | 27 | 28 ショート P ※2 LTヨガ LTエアロ | 29 | 30 ショートP※2 | 31 休場日 | |

※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 ショートプログラム実施中！(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)