



南陽プール 5月

NANYO POOL

施設たより

月号

～5月のレッスントイレ～
(軽運動室)

- ① 朝のさわやかヨガ
- ② ビギナーエアロ
5/13, 20, 27(火)
① 9:15～ ②10:30～
- ③ THE SLOW@リンパドレナージュ
5/12, 19, 26(月)
③10:45～
- ④ やさしいエアロ
- ⑤ スローエアロビック
5/2, 16(金)
④9:30～ ⑤10:45～
いずれも60分=350円/回

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!

- 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)
- ④ 一般水泳教室
- ⑤ サタデー小学生水泳教室

※各教室の詳細につきましては、窓口までお問い合わせください。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

2025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) LT=レッスントイレ(1回ごとに参加が可能 詳しくは窓口までお尋ねください。)				1 ショートP※2	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	8 ショートP※2	9 休場日	10
11 18時まで	12 LTリンパ	13 ショートP ※2 LTヨガ LTビギナーエアロ	14	15 ショートP※2	16 LT やさしいエアロ LTスローエアロ	17
18 18時まで	19 LTリンパ	20 ショートP ※2 LTヨガ LTビギナーエアロ	21	22 ショートP※2	23 休場日	24
25 18時まで	26 LTリンパ	27 ショートP ※2 LTヨガ LTビギナーエアロ	28	29 ショートP※2	30 休場日	31

※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)