



南陽プール

NANYO POOL 施設たより



8月号

フードライブ実施！

**8月23日(土)～
8月29(金)まで**

ご家庭で余っている食品の
提供にご協力を！

全館休館のお知らせ

**令和7年9月1日～
令和8年3月31日まで(予定)**

改修工事のため全館休館
させていただきます。

～8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
8/5、8/12、8/19、8/26(火)
① 9:15～ ②10:30～
③ THE SLOW@リンパドレナージュ
8/4、8/18、8/25(月)10:45～
④ やさしいエアロ ⑤スローエアロビック
8/1(金) ④9:30～ ⑤10:45～
いずれも60分＝350円/回

8月29日(金)

スポーツフェスタin南陽 開催！



マシンを使ったトレーニングは、
軌道が固定されているため、怪我
のリスクを避け、安全にピンポ
イントで、狙った筋肉を鍛えるこ
とができます。
この夏に筋トレしませんか！？

2025 年		8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 より(トレーニング室は9時半より) 【閉場時間】 白塗＝ 21時 まで(トレーニング室は20時半まで) 赤塗＝ 18時 まで(軽運動室も同時刻) 【休場日】＝第2・4・5金曜日 (29日は臨時開場)			8月1日(金) ・花の寄せ植え教室 ・昆虫プラバン作り 場所：会議室		1 LT やさしいエアロ LT スローエアロ	2
3 18時まで	4 LT リンパ	5 ショートP LT ヨガ LT エアロ	6	7 ショートP	8 休場日	9
10 18時まで	11 山の日 18時まで	12 ショートP LT ヨガ LT エアロ	13	14 ショートP	15	16
17 18時まで	18 LT リンパ	19 ショートP LT ヨガ LT エアロ	20	21 ショートP	22 休場日	23
24 31 18時まで	25 LT リンパ	26 ショートP LT ヨガ LT エアロ	27	28 ショートP	29 (臨時開場) スポーツフェスタ in南陽	30