

南陽プール

NANYO POOL

施設たより 7月号



夏は！
プール

**7・8月は
屋内プールの営業
時間を延長します！**

平日 9:00~21:00

日・祝日 9:00~18:00

第2・4・5金曜日は休場(祝日は営業)

~7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

7/1、7/8、7/15、7/22、7/29 (火)

① 9:15~ ② 10:30~

③ THE SLOW@リンパドレナージュ

7/7、7/14、7/28 (月) 10:45~

④ やさしいエアロ ⑤ スローエアロビック

7/4、7/18 (金) ④ 9:30~ ⑤ 10:45~

いずれも60分=350円/回

夏の特別講座のご案内

① 花の寄せ植え ② 昆虫プラバン作り

8/1(金) ① 9:30~ ② 11:00~

いずれも7/12(土) 9:00~電話にて

③ ポッチャ・モルック体験会

7/26(土) 10:00~・・・当日受付

④ 夏休み短期水泳教室 1・2

1 7/22~24 9:00~10:00 3回 2,400円

2 7/28~7/31 9:00~10:00 4回 3,200円

※詳しくは窓口もしくはお電話にて

2025年		7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 ショートP LTヨガ LTビギナーエアロ	2	3 ショートP	4 LT やさしいエアロ LTスローエアロ	5	
6 18時まで	7 LTリンパ	8 ショートP LTヨガ LTビギナーエアロ	9	10 ショートP	11 休場日	12	
13 18時まで	14 LTリンパ	15 ショートP LTヨガ LTビギナーエアロ	16	17 ショートP	18 LT やさしいエアロ LTスローエアロ	19	
20 18時まで	21 海の日 18時まで	22 ショートP LTヨガ LTビギナーエアロ	23	24 ショートP	25 休場日	26	
27 18時まで	28 LTリンパ	29 ショートP LTヨガ LTビギナーエアロ	30	31 ショートP	【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)		

※ 当施設は改修工事のため、令和7年9月1日(月)~令和8年3月31日(火)【予定】まで全施設休場させていただきます。