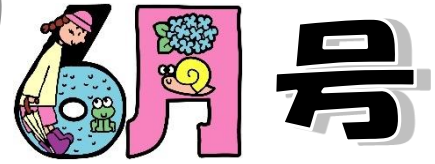


# 南陽プール

## NANYO POOL

### 施設たより



～6月のレッスнтаイム～  
(すべて軽運動室)

- ① ピラティス (月曜・午後)
- ② 朝のさわやかヨガ (火曜・午前)
- ③ ビギナーエアロ (火曜・午前)
- ④ やさしいエアロ (第1・3金曜・午前)
- ⑤ スローエアロビック (第1・3金曜・午前)
- ⑥ ZUMBA®プラスストレッチ (第1・3金曜・午後)
- ⑦ 骨盤エクササイズ (第1・3金曜・午後)
- ⑧ リフレッシュ☆ヨガ (第3金曜・夜間)

※いずれも60分=350円/回  
※詳しくは南陽プールホームページをご覧ください。



梅雨時は外へ出る機会が減るため、運動量が低下しがち。ジムで運動量を高めましょう！



50mプールで  
タイムに挑戦！

6月14日(日)  
11時、13時、15時  
ご参加希望の方は、各時間にプールサイドにお集まりください。



## 2026年 6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】 トレーニング室9時30分、屋内プールは10時より(軽運動室は9時より) 営業

【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します)

	1 LTピラティス	2 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	3	4 ショートP	5 LT やさしいエアロ LTスローエアロ LT ZUMBA®プラス LT骨盤エクササイズ LT リフレッシュ☆ヨガ	6
7 18時まで	8 LTピラティス	9 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	10	11 ショートP	12 休場日	13
14 18時まで	15 LTピラティス	16 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	17	18 ショートP	19 LT やさしいエアロ LTスローエアロ LT ZUMBA®プラス LT骨盤エクササイズ LT リフレッシュ☆ヨガ	20
21 18時まで	22 LTピラティス	23 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	24	25 ショートP	26 休場日	27
28 18時まで	29 LTピラティス	30 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	【LT】=レッスнтаイム (1回ごとの参加が可能) 【ショートP】=ショートプログラム(ストレッチ中心) 木曜日 11:00~ 15分程度 ※詳しくは窓口までお尋ねください。			

※ 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。  
 ※ 駐車可能台数に限りがあるため、徒歩、自転車、バイク、公共交通機関などのご来館に、ご協力をお願いいたします。