



南陽プール5

NANYO POOL

施設たより



号



～5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-エアロピク (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。

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。肩幅より広めに握り、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 一般水泳教室
- ④ 小学生水泳教室B

※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。

2026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нтаイム(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 LT やさしいエアロ LTスロ-エアロ LT ZUMBA®プラス LT骨盤エクササイズ	2
3 18時まで 憲法記念日	4 18時まで みどりの日	5 18時まで こどもの日	6 18時まで 振替休日	7 ショートP※2	8 休場日	9
10 18時まで	11 LTピラティス	12 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	13	14 ショートP※2	15 LT やさしいエアロ LTスロ-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	16
17 18時まで	18 LTピラティス	19 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	20	21 ショートP※2	22 休場日	23
24 31 18時まで	25 LTピラティス	26 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	27	28 ショートP※2	29 休場日	30

※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! (木曜日 11:00~ 15分)。お気軽に参加ください(参加=無料)