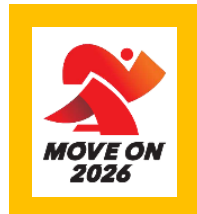


南陽プール

NANYO POOL



施設たより 7月号



7・8月の屋内プールは、9時から21時まで営業します！

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
8/7(金) ①9:30~ ②11:00~
いずれも7/11(土)9:00~電話・窓口にて先着順

③ポッチャ・モルック体験会
7/26(日)11:00~12:00 当日受付

④夏休み短期水泳教室1・2
1 7/21~23 9:00~10:00 3回 2,400円
2 7/27~7/30 9:00~10:00 4回 3,200円
※詳しくは窓口もしくはお電話にて

- ~7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)
※②③は7月28日(火)休講です。
 - ④ やさしいエアロ (第1・3金曜・午前)
 - ⑤ スロ-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1・3金曜・夜間)
- ※いずれも60分=350円/回
- 7月16日(木)より第2期定期スポーツ教室順次申込開始！
- ※詳しくは南陽プールホームページをご覧ください。

令和 8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
【LT】レッスнтаイム 1回ごとに参加いただける軽運動室での講座です。 【ショートP】 ショートプログラム(ストレッチ中心) 木曜日 11:00~11:15 対 象 トレーニング室ご利用の方がご参加いただけます。			1	2	3 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	4
5 18時まで	6 LT ピラティス	7 LT 朝ヨガ LTビギナーエアロ	8	9 ショートP	10 休場日	11
12 18時まで	13 LT ピラティス	14 LT 朝ヨガ LTビギナーエアロ	15	16 ショートP	17 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	18
19 18時まで	20 海の日 18時まで	21 LT 朝ヨガ LTビギナーエアロ	22	23 ショートP	24 休場日	25
26 ポッチャ・モルック 18時まで	27 LT ピラティス	28	29	30 ショートP	31 休場日	

- ※ 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。
- ※ 【開場時間】 9時半より(屋内プール(7・8月)・軽運動室は9時より)
- ※ 【閉場時間】 平日=20時半まで(屋内プール(7・8月)・軽運動室は21時まで) 日・祝日=18時まで
- ※ 【休 場 日】 第2・4・5金曜日(祝休日の場合は開場)