



南陽プール

NANYO POOL



～9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)

※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。

施設たより 9月号

まだまだ暑い日が
続きます。
積極的なトレーニングで基礎体力を
高め、暑さに負けない健康な身体づくりをめざしましょう！

定期スポーツ教室参加者募集中！

『アクアビクス』【一般】
『幼児水泳』【4歳以上の未就学児】
『小学生水泳B』【小学生】
『健康ヨガ(託児付)』【一般】
『親子わくわく水遊び』【1～3歳児と保護者】
『キッズ☆ヒップホップダンス』【小学生】
『サタデー水泳』【小学生】

※定員になり次第締め切ります。

※詳しくは施設窓口まで

令和8年 9月

トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
9月21日:敬老の日 		1 LT朝ヨガ 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 LT ZUMBA®プラスストレッチ LT骨盤エクササイズ	5	
6 18時まで	7 LT ピラティス	8 LT朝ヨガ 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 ピラティス	15 LT朝ヨガ 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 LT ZUMBA®プラスストレッチ LT骨盤エクササイズ	19 9月18日(金) プロから習おう 楽しい写真講座 場所:会議室	
20 18時まで	21 18時まで 敬老の日	22 18時まで 国民の休日	23 18時まで 秋分の日	24 ショートP	25 休場日	26	
27 18時まで	28 LT ピラティス	29 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	30	トレーニング室		軽運動室	
				【開場時間】		9時半～	9時～
				【閉場時間】	白塗	20時半まで	21時まで
					赤塗	18時まで	18時まで
【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回ごとに参加可)【ショートP】=ショートプログラム(ストレッチ中心) 対象:トレ室ご利用の方、詳しくはトレーナーまで

※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場合がございます。みなさまのご配慮をお願いいたします。