



南陽プール

NANYO POOL



施設たより 8月号

～8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8月11日(火・祝)休講です。
※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。



**8月の屋内プール
は、9時から21時
まで営業します！**



マシンを使ったトレーニングは、軌道が固定されているため、怪我のリスクを避け、安全にピンポイントで、狙った筋肉を鍛えることができます。
この夏に筋トレしませんか！？

令和 8年		8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(屋内プール(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(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)						1
2 18時まで	3 LT ピラティス	4 LT 朝ヨガ LT ビギナーエアロ	5	6 ショートP	7	8
9 18時まで	10 LT ピラティス	11 (山の日) 18時まで	12	13 ショートP	14 休場日	15
16 18時まで	17 LT ピラティス	18 LT 朝ヨガ LT ビギナーエアロ	19	20 ショートP	21	22
23 30 18時まで	24 31 LT ピラティス	25 LT 朝ヨガ LT ビギナーエアロ	26	27 ショートP	28 休場日	29

8月7日(金)
・花の寄せ植え講座
・昆虫プラバン作り
場所：会議室

※ 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。