南陽プール
NANYO POOL

MOVE ON 2026

施設たより

～１０月のレッスンタイム～
（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金曜・午前）
⑤ スローエアロビック（第１金曜・午前）
⑥ ＺＵＭＢＡ®プラスストレッチ（第１金曜・午後）
⑦ 骨盤エクササイズ（第１金曜・午後）

※いずれも６０分＝３５０円／回
※第３金曜日は「南陽プールオータムフェスタ」を開催します。
※詳しくは南陽プールホームページをご覧ください。

涼しい日が増えてきました。適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠で、寒暖差に負けない健康な身体をつくりましょう！

１０・１１月特別キャンペーン！

『トレーニング室ペア券』
大人２名同時利用で
５００円（通常６００円）

『５０m温水プール＋トレーニング室各大人５回回数券』
３，５００円（通常３，８００円）

『５０m温水プールペア券』
大人２名の同時利用で
１，０００円（通常１，２００円）

※詳しくは施設窓口まで

令和8年　10月　トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	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 【閉場時間】 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）			1 ショートP	2 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	3 10月2日(金) ペーパークラフト ～ハロウィン講座 場所：会議室
4 18時まで	5 LT ピラティス	6 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	7	8 ショートP	9 休場日	10
11 18時まで	12 18時まで スポーツの日	13 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	14	15 ショートP	16 南陽プール オータム フェスタ 	17
18 18時まで	19 LT ピラティス	20 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	21	22 ショートP	23 休場日	24
25 18時まで	26 LT ピラティス	27 LT朝ヨガ LTビギナーエアロ	28	29 ショートP	30 休場日	31

※【ＬＴ】＝レッスンタイム(1回ごとに参加が可)【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。