

# 南陽プール
NANYO POOL
# 施設たより



月号

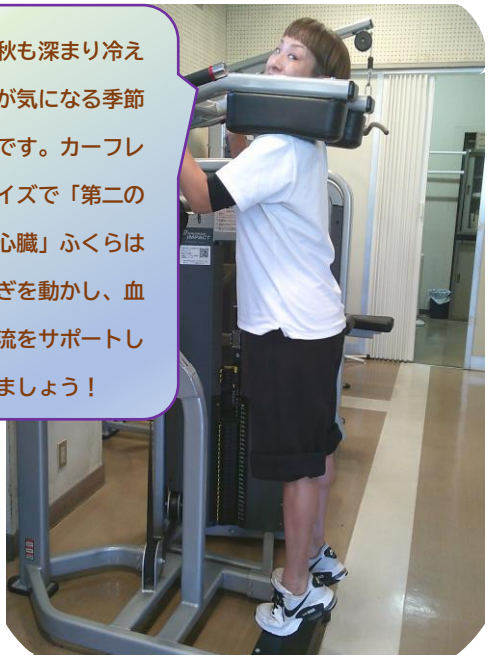
## ～１１月のレッスンタイム～
（すべて軽運動室）

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1.3金曜・午前）
⑤ スローエアロビック（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
（祝日は休講）

※詳しくは南陽プールホームページをご覧ください。

秋も深まり冷えが気になる季節です。カーフレイズで「第二の心臓」ふくらはぎを動かし、血流をサポートしましょう！



**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

## 2026 年　11月　トレーニング室・軽運動室カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>18 時まで | 2<br>LT ピラティス | 3<br>18 時まで<br>（文化の日） | 4 | 5<br>ショートP | 6<br>LT やさしいエアロ<br>LTスローエアロ<br>LT ZUMBA®プラスストレッチ<br>LT骨盤エクササイズ | 7<br>トップスイマーがやってくる！<br>場所：50mプール |
| 8<br>18 時まで | 9<br>LT ピラティス | 10<br>LT朝ヨガ<br>LTビギナーエアロ | 11 | 12<br>ショートP | 13<br>休場日 | 14 |
| 15<br>18 時まで<br>50m プールでタイムに挑戦！<br>場所：50mプール | 16<br>LT ピラティス | 17<br>LT朝ヨガ<br>LTビギナーエアロ | 18 | 19<br>ショートP | 20<br>LT やさしいエアロ<br>LTスローエアロ<br>LT ZUMBA®プラスストレッチ<br>LT骨盤エクササイズ | 21 |
| 22<br>18 時まで | 23<br>18 時まで<br>（勤労感謝の日） | 24<br>LT朝ヨガ<br>LTビギナーエアロ | 25 | 26<br>ショートP | 27<br>休場日 | 28 |
| 29<br>18 時まで | 30<br>LT ピラティス | 【開場時間】　トレーニング室は9時半より<br>軽運動室は9時、50m温水プールは10時より<br>【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.<br>【休 場 日】　第2・4・5金曜日 （祝休日の場合は開場） | | | | |

※ 近隣企業様より「業務大型車両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。みなさまのご配慮をお願いいたします。