

[令和7年度] 南陽プール レッスントイムのご案内

気軽に参加しよう! 当日15分前から受付。定員30名先着順。
レッスンはすべて60分程度です。

主催者はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。(レッスン料に含まれています。)
主催者: 名古屋市教育スポーツ協会 (名古屋市 南陽プール)

事前
申込不要
1回ごとに
参加受付

会場: 軽運動室



リンパの流れを活性化させて健康増進を促す講座です。

THE SLOW® リンパドレナージュ レッスントイム

月曜日 10:45 ~

1回
350円

4月 7日, 14日, 21日, 28日

5月 12日, 19日, 26日

6月 2日, 9日, 16日, 23日, 30日

7月 7日, 14日, 28日

8月 4日, 18日, 25日

朝のさわやかな時間帯に「ヨガで心と体」をリラックス。

朝のさわやかヨガ レッスントイム

火曜日 9:15 ~

1回
350円

基本的なステップなので初心者でも簡単に参加できます。

ビギナーエアロ レッスントイム

火曜日 10:30 ~

1回
350円

開催日程 (朝のさわやかヨガ、ビギナーエアロ共通)

4月 8日, 15日, 22日 5月 13日, 20日, 27日 6月 3日, 10日, 17日, 24日

7月 1日, 8日, 15日, 22日, 29日 8月 5日, 12日, 19日, 26日

無理なく体を動かし代謝を促すエクササイズ。

やさしいエアロビクス レッスントイム

金曜日 9:30 ~

1回
350円

高齢者でも運動初心者でも気軽に楽しめる有酸素運動。

スローエアロビク レッスントイム

金曜日 10:45 ~

1回
350円

開催日程 (やさしいエアロビクス、スローエアロビク共通)

4月 4日, 18日 5月 2日, 16日 6月 6日, 20日 7月 4日, 18日

8月 1日

「ビギナーエアロ」「やさしいエアロビクス」「スローエアロビク」は室内シューズが必要です。
(タオル、飲料水、着換えなど必要に応じてご用意ください。)

お問合せ先: 名古屋市 南陽プール / 名古屋市港区藤前四丁目 701 番地 tel052-303-2015 Fax052-303-2016