

最新設備で体を鍛えよう！
トレーニング室

ゲーム感覚で楽しむスポーツ
「TANO」を体験

長水路プール(50m)で
泳いでみよう！

プールでエクササイズ
アクアビクスを体験

健康維持のお手伝い！
血管年齢を測定

人気の講師が指導！
健康ヨガ

人気の講座を無料体験
3/1(土)より窓口・電話で
先着順受付

体を整える人気の
リンパドレナージュを体験

運動初心者向けのエクササイズ
スローエアロビック

体組成計で
体のバランスをチェック

地元で作る野菜がおいしい値
ふれあい朝市

スポーツフェスタ

in

南陽プール

3/21(金)

プール・トレーニング室 20:30まで無料開放

以下の講座は全て無料で体験していただけます。
(ふれあい朝市を除く)

THE SLOW®リンパドレナージュ

アクアビクス

スローエアロビック

健康ヨガ



9:30~10:30



11:00~12:00



10:45~11:45



13:00~14:00

- 場 所/軽運動室
- 対 象/一般(中学生を除く15歳以上の方)
- 定 員/30名

- 場 所/50m温水プール
- 対 象/プール利用者
- 定 員/30名

- 場 所/軽運動室
- 対 象/一般(中学生を除く15歳以上の方)
- 定 員/30名

- 場 所/軽運動室
- 対 象/一般(中学生を除く15歳以上の方)
- 定 員/30名

持ち物
室内専用シューズ

9:30

トレーニング室 無料開放
9:30⇒20:30

THE SLOW®リンパドレナージュ
9:30⇒10:30 軽運動室

10:00

50m プール 無料開放
10:00⇒20:30

TANO 体験会 1回目
10:00⇒11:00 ロビー

血管年齢測定1回目
10:00⇒11:00 ロビー

体組成計
10:00⇒15:00 ロビー

スローエアロビック体験
10:45⇒11:45 軽運動室

11:00

新鮮！ふれあい朝市
11:00⇒12:00 玄関前

アクアビクス体験
11:00⇒12:00 温水プール

12:00

TANO 体験会2回目
12:00⇒13:00 ロビー

血管年齢測定2回目
12:00⇒13:00 ロビー

13:00

健康ヨガ体験
13:00⇒14:00 軽運動室

◆上記の講座はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度に加入しておりますが、万一事故が起きた場合は応急処置を除き責任を負いかねますので、ケガのないようご注意ください。

14:00

血管年齢測定3回目
14:00⇒15:00 ロビー

己書幸座作品展

港生涯学習センター 自習クラブ提供

9:00⇒21:00 ロビー

己書とは、「書画のルール」とらわれなく、書き方や書き順想いのまま自由に描く新感覚の書です。



トレーニング室

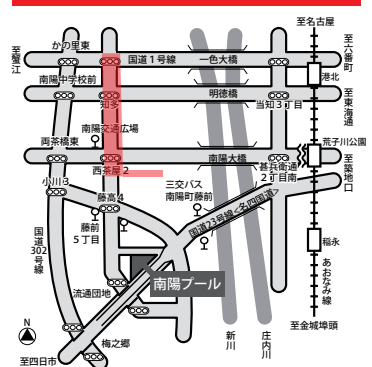
体組成計とは

体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定し、健康や美容に役立つ情報を提供します。

TANOで楽しもう！

モニター(画面)に向かって手や足を動かして運動する、ゲーム感覚で楽しくトレーニングする新しいスポーツです。年齢に関係なく誰でもスグにできます。

南陽交通広場から南へ2.6km



名古屋市南陽プール

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

TEL 052-303-2015
FAX 052-303-2016

南陽プール

検索

