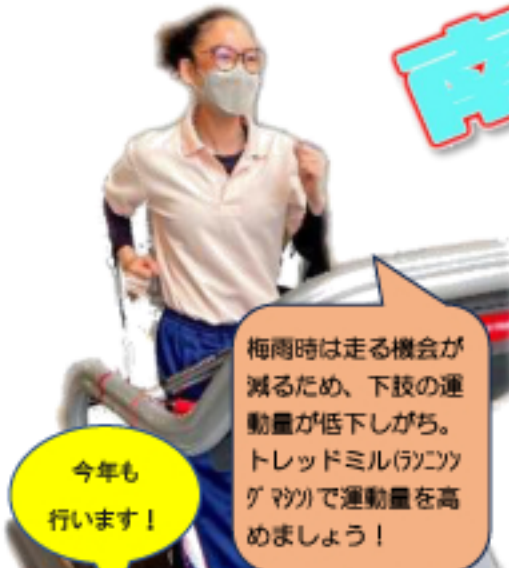


南陽プール

NANYO POOL

施設たより 7月号



梅雨時は走る機会が減るため、下技の運動量が低下しがち。トレッドミル(ランニングマシン)で運動量を高めましょう！

今年も行います！

フードドライブ

7月22日(月)～8月2日(金)

ご家庭で余っている食品の提供にご協力を！

～7月のレッスンタイム～ (軽運動室)

① 朝のさわやかヨガ

② ビギナーエアロ

7/2, 9, 16, 23(火)

① 9:15～ ②10:30～いずれも60分=300円/回

③ ザ・スロー・リンパドレナージュ

④ スローエアロビック

7/5, 19(金) ③9:30～ ④10:45～

いずれも60分=350円/回

※事業別の案内もご覧ください。

夏の特別講座のご案内

① 花の寄せ植え・8/2 9:30～

② プラバン作り・8/2 10:45～

いずれも7/1(月)9:00～電話にて

③ ポッチャ・モルック体験会

7/27(土)10:00～・7月中旬受付予定

④ 夏休み短期水泳教室

① 7/22～25 9:00～10:00 4回 3,200円

② 7/29～31 9:00～10:00 4回 3,200円

※詳しくは窓口もしくはお電話にて

2024 年

7月

トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【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	1	2 ショートP LTヨガ LTEアロ	3	4 ショートP	5 LTリンパ LTスローエアロ	6
7 18時まで	8	9 ショートP LTヨガ LTEアロ	10	11 ショートP	12 休場日	13
14 18時まで	15 海の日 18時まで	16 ショートP LTヨガ LTEアロ	17	18 ショートP	19 LTリンパ LTスローエアロ	20
21 18時まで	22	23 ショートP LTヨガ LTEアロ	24	25 ショートP	26 休場日	27
28 18時まで	29	30 ショートP	31	【開場時間】9時半より(軽運動室は9時より) 【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(軽運動室も同時刻) 【休場日】=第2・4・5金曜日(祝休日の場合は開場)		