

# 南陽プール

## NANYO POOL 施設たより

### 12月号

いよいよ寒い冬が到来！  
気温が寒いと、関節の動きが鈍くなります。しっかり体感までストレッチをしてから、トレーニングに励みましょう！



～12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

12/3、10、17、24(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

12/6、20(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。

第3期定期スポーツ教室

**受付中!**

(水泳・アクアビクス・ヨガ)



※締切日にご注意ください

2024年

12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 18時まで	2	3 ショートP LTヨガ LTエアロ	4	5 ショートP	6 LT リンパ LT スローエアロ	7
8 18時まで	9	10 ショートP LTヨガ LTエアロ	11	12 ショートP	13 休場日	14
15 18時まで	16	17 ショートP LTヨガ LTエアロ	18	19 ショートP	20 LT リンパ LT スローエアロ	21
22 18時まで	23	24 ショートP	25	26 ショートP	27 休場日	28
29 年末休場(年始は1月4日(土)より開場いたします。)	30	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)			

【L T】=レッスンタイム(1回ごとに参加可) 【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。