

寒い冬こそ筋トレ前は、しっかり身体をほぐしましょう！

# 南陽プール

## NANYO POOL

### 施設たより



～2月のレッスнтаイム～（軽運動室）

①朝のさわやかヨガ(9:15～) ②ビギナーエアロ(10:30～) ・ ・ 2/4, 18, 25 いずれも=300円/回

③THE SLOW® リンパドレナージュ(9:30～) ④スローエアロビック(10:45～) ・ ・ 2/7, 21 いずれも=350円/回

※詳細は事業別の案内をご覧ください。

#### 【動的ストレッチのメリット】

体を動かして筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高めるストレッチです。心拍数や体温を上げることができるので、運動前に適したストレッチとなっています。



### キャッシュレス決済スタート

個人使用料の支払いに、  
各種キャッシュレス決済が利用できるようになりました！

詳しくは  
受付窓口で  
お問合せくだ  
さい。

2025年 2月

### トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			トレーニング室 軽運動室			1
	【開場時間】		9時半～	9時～		
	【閉場時間】	白塗	20時半まで	21時まで		
	赤塗	18時まで	18時まで			
【休 場 日】	第2・4・5金曜日（祝休日の場合は開場）					
2	3	4	5	6	7	8
18時まで		ショートP LTヨガ LTAエアロ		ショートP	LT リンパ LT スローエアロ	
9	10	11	12	13	14	15
18時まで		建国記念日 18時まで		ショートP	休場日	
16	17	18	19	20	21	22
18時まで		ショートP LTヨガ LTAエアロ		ショートP	LT リンパ LT スローエアロ	
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 18時まで	振替休日 18時まで	ショートP LTヨガ LTAエアロ		ショートP	休場日	

公式 X

※【L T】=レッスнта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

※ 近隣の企業様より、「業務用大型車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場合がございます。みなさまのご配慮をお願いいたします。