



# 南陽プール



NANYO POOL

## 施設たより



## 1月号

2025年も  
ガンバル!



パワーラックは、安全にベンチプレス、スクワットなどが行えるマシンです。

～1月のレッスントイレタイム～ (軽運動室)

① 朝のさわやかヨガ ② ビギナーエアロ

1/7、14、21、28(火)

① 9:15～ ② 10:30～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

1/17(金) ③ 9:30～ ④ 10:45～

いずれも60分=350円/回

南陽プール

公式「X」公開中!



2025年

1月

トレーニング室・軽運動室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【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)			1 元旦 休場日	2 休場日	3 休場日	4
5 18時まで	6	7 ショートP LTヨガ LTエアロ	8	9 ショートP	10 休場日	11
12 18時まで	13 成人の日 18時まで	14 ショートP LTヨガ LTエアロ	15	16 ショートP	17 LT リンパ LT スローエアロ	18
19 18時まで	20	21 ショートP LTヨガ LTエアロ	22	23 ショートP	24 休場日	25
26 18時まで	27	28 ショートP LTヨガ LTエアロ	29	30 ショートP	31 休場日	

※【L T】=レッスントイレタイム(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 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。