

南陽プール NANYO POOL

施設たより

3月号



クールダウン
はとっても
大事だよ〜

【静的ストレッチのメリット】

反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、一定時間保持（30秒〜45秒程度）。緊張をやわらげ、柔軟性の向上や関節可動域の拡大などの効果が得られます。深呼吸を取り入れながら副交感神経を刺激し、リラックスさせる効果もあります。トレーニング後に時間をかけて行いましょう！

〜3月のレッスントイム〜（軽運動室）

① 朝のさわやかヨガ

② ビギナーエアロ

3/4, 11, 18 (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

3/7, 21※(金) ③9:30〜 ④10:45〜

いずれも60分=350円/回

* 3月21日(金) *
* スポーツフェスティバル *
* in 南陽プール開催! *
* 日頃のご愛顧とご利用に *
* 感謝し、「プール・トレーニ *
* グ室無料開放」を始め様々 *
* な無料イベントを行います。 *
* ぜひお問い合わせのうえご *
* 参加ください。 *

2025年 3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 【開場時間】 9時半〜 9時〜 【閉場時間】 月曜日〜金曜日・土曜日 20時半まで 21時まで 日曜日・祝休日 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）				1	
	2 18時まで	3	4 ショートP LTヨガ LTエアロ	5	6 ショートP	7 LT リンパ LT スローエアロ
9 18時まで	10	11 ショートP LTヨガ LTエアロ	12	13 ショートP	14 休場日	15
16 18時まで	17	18 ショートP LTヨガ LTエアロ	19	20 春分の日 18時まで	21 スポーツフェス ティバル in 南陽	22
23 18時まで	24	25 ショートP	26	27 ショートP	28 休場日	29
30 18時まで	31	※【L T】=レッスントイム(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：トレーニング室ご利用の方 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。				