

南陽プール

NANYO POOL

施設たより



新年度からトレーニングを始められる方も多いと思いますが、まずは有酸素運動でしっかり体を温めてから行いませ



～4月のレッスontime～ (すべて軽運動室)

- ① THE SLOW®リンパドレナージュ (月曜・午前)
- ② 朝のさわやかヨガ (火曜・午前)
- ③ ビギナーエアロ (火曜・午前)
- ④ やさしいエアロ (1、3金曜・午前)
- ⑤ スローエアロビック (1、3金曜・午前)

4/1 を
除く

※いずれも60分=350円/回
※詳しい日時についてはこちら→
をご覧ください



定期スポーツ教室参加者募集中!

- 『アクアビクス』【一般】
- 『幼児水泳』【4歳以上の未就学児】
- 『小学生水泳A・B』【小学生】
- 『一般水泳(クロール背泳)』【一般】
- 『健康ヨガ(託児付)』【一般】
- 『親子わくわく水遊び』【1～3歳児と保護者】
- 『キッズダンス(ヒップホップ)』【小学生】
- 『サタデー水泳』【小学生】

※詳しくは左の二次元コードで

2025年 4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 ショートP	2	3 ショートP	4 LT やさしいエアロ LT スローエアロ	5														
6 18時まで	7 LT リンパ	8 ショートP LTヨガ LTエアロ	9	10 ショートP	11 休場日	12														
13 18時まで	14 LT リンパ	15 ショートP LTヨガ LTエアロ	16	17 ショートP	18 LT やさしいエアロ LT スローエアロ	19														
20 18時まで	21 LT リンパ	22 ショートP LTヨガ LTエアロ	23	24 ショートP	25 休場日	26														
27 18時まで	28 LT リンパ	29 昭和の日 18時まで	30	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>トレーニング室</td> <td>軽運動室</td> </tr> <tr> <td>【開場時間】</td> <td>9時半～</td> <td>9時～</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">【閉場時間】</td> <td>白塗</td> <td>20時半まで</td> </tr> <tr> <td>赤塗</td> <td>18時まで</td> </tr> <tr> <td>【休場日】</td> <td colspan="2">第2・4・5金曜日 (祝休日の場合は開場)</td> </tr> </table>				トレーニング室	軽運動室	【開場時間】	9時半～	9時～	【閉場時間】	白塗	20時半まで	赤塗	18時まで	【休場日】	第2・4・5金曜日 (祝休日の場合は開場)	
	トレーニング室	軽運動室																		
【開場時間】	9時半～	9時～																		
【閉場時間】	白塗	20時半まで																		
	赤塗	18時まで																		
【休場日】	第2・4・5金曜日 (祝休日の場合は開場)																			

※【L T】=レッスontime(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: トレ空ご利用の方は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。