

南陽プール 金曜日のレッスнтаイム

ネスパデー(自主開館日)の
1回ごとに参加可能な事業です。
お気軽にご参加ください!!

当日、各回15分前から先着順で受付。

①②④⑤は定員30名・③は24名

※文化講座は、会場・参加料・受付方法が異なり、事前申し込みが必要です。

各レッスン

1回 350円

事前申込不要!

9:30~10:30

① やさしいエアロ

無理なく体を動かし代謝を促すエクササイズ

10:45~11:45

② スローエアロビック

高齢者でも運動初心者でも気軽に楽しめる有酸素運動

14:00~15:00

③ ZUMBA®

プラスストレッチ

ラテン音楽などに合わせて楽しくダンスとストレッチ

15:15~16:15

④ 骨盤エクササイズ

骨盤の歪みを整えるエクササイズとストレッチ

①②③は室内シューズが必要です。

タオル、飲料水、着替えなどは必要に応じて
ご用意ください。

①②③④ 同日開催!!

(4月) 17日

(5月) 1日・15日

(6月) 5日・19日

(7月) 3日・17日

(9月) 4日・18日

(10月) 2日

(11月) 6日・20日

(12月) 4日・18日

(1月) 15日

(2月) 5日・19日

(3月) 5日

19:00~20:00

⑤ リフレッシュ☆ヨガ

心地よい呼吸と動きを通じて心身をリフレッシュ

(5月) 15日

(6月) 5日・19日

(7月) 3日・17日

この事業はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度に加入
しておりますが、万一事故が起きた場合は応急処置を除き責
任を負いかねますので、ケガのないようにご注意ください。

◇駐車場:【料金】1回につき300円(30分以内は無料)

ブラッシュアップ・文化講座

毎回、テーマを変えて実施します!テーマごとに初心者
から参加可能な文化講座です。(各回定員16名)

10:00~12:00 (会議室)

(6月) 19日、(9月) 18日

(10月) 16日、(11月) 20日

(2月) 19日

受付: 毎回、開催日の前月11日より先着順で受付。

参加料: 500円/回(別途教材費が必要です。)

