

# 南郷の日



7月1・2日 (土・日)

2日間限定!

## 南郷体育館

●ストレッチポールタイム 10:00~10:30

ゆったりとした呼吸で行うリラックス系ストレッチです。  
筋肉のハリやコリをほぐし、体のゆがみを改善します。

## 南郷屋内温水プール

●アクアビクスタイム 10:45~11:15

音楽に合わせて体を動かす水中エアロビクス。  
水の力を利用した、身体に優しい全身運動です。

●水泳ワンポイントレッスンタイム

11:30~12:15

一人ひとりに合ったワンポイント指導で水泳上達へと導きます。

※トレーニング室利用料・プール利用料別途必要