

まずは
体験から！

1ヶ月体験教室のご案内

【期間】 9月1日(金)～9月28日(木)

【対象】 下表教室をご覧ください

【受講料】 2,000円(税込) / 月4回

※教室受講時は、別途施設使用料をお支払いいただきます

【持ち物】 健康登録カード

プール教室: 水着、水泳キャップ、タオル

スタジオ教室: 運動しやすい服装、室内運動シューズ

【申込方法】

施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にてお申込みください。健康登録カードをお持ちでない方は、名前・生年月日・住所が確認できる書類をお持ちください。

※キャンセル料について お申込み完了後の自己都合によるキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください



水泳を習いたい方、カラダに負担をかけずにたくさん動きたい方

成人水泳教室・アクア教室

対象：成人男女
(高校生以上)

泳げない方でも心配いりません。泳力や目的に合ったクラスで楽しく受講できます

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ●成人水泳教室 水 18:45～19:30 | ●アクアエクササイズ 水 19:45～20:30 |
| 金 19:45～20:30 | 木 13:00～13:45 |
| 土 18:00～18:45 | ●水中爽健 木 11:15～12:00 |
| ●成人水泳入門 火・金 18:45～19:30 | ●アクアウォーキング 水 13:00～13:45 |
| ●婦人水泳教室 水・木 10:15～11:00 | ●アクアピクス 火・水 11:15～12:00 |
| 金 11:15～12:00 | 木 18:45～19:30 |
| | 土 19:00～19:45 |



とにかくカラダを動かしたい方

スタジオ教室

対象：成人男女
(高校生以上)

エアロビクスやカラダを調整するヨガ、ストレッチなどでストレス解消やシェイプアップなど目的に合わせて教室をお選びください

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ●エンジョイエアロ 火 11:30～12:15 | ●マットピラテス 水 18:45～19:30 |
| ●デンマーク体操 火 13:00～13:45 | 土 18:45～19:30 |
| 木 11:30～12:15 | ●ジャズダンス 金 19:45～20:30 |
| 木 18:45～19:30 | ●ヨガ 金 11:30～12:15 |
| 土 17:45～18:30 | ●エアロ&リラックス 金 13:00～13:45 |
| ●かんたんエアロ 水 11:30～12:15 | ●ベーシックエアロ 水 19:45～20:30 |
| ●基礎からの体幹トレーニング 火 18:45～19:30 | 金 18:45～19:30 |
| ●のびのびストレッチ 土 11:30～12:15 | ●フォームローラー&ストレッチ 木 19:45～20:30 |



日々の健康づくりに

シニア対象運動教室

対象：成人男女
(概ね60歳以上)

スタジオではストレッチ体操や筋力トレーニングなど、プールでは水中歩行や水中体操などをおこないます

- シニア運動教室 火～金 9:05～10:05 / 10:15～11:15 / 16:45～17:30
- スクエアステップ 木 13:15～14:15



親子のスキンシップに

ベビー教室(水泳)

対象：生後6ヶ月～
3歳未満の親子

水の中で親子で楽しく運動しながらスキンシップをとることができます。お子さまの発育発達を促し、また産後のお母さんのシェイプアップや運動不足解消も期待できます

- 日時：火・金 10:15～11:00



※上記以外に子どもを対象とした「キッズたいそう教室」「キッズダンス教室」「3・4歳児プール教室」を体験することができます。教室開催時間等詳細はお問い合わせください

D-1708HF-0047

【お申込み・お問合せ】

指定管理者：公益財団法人体力づくり指導協会 袖ヶ浦健康づくり支援センター
千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 ☎0438(64)3200 休場日:月曜日

袖ヶ浦健康づくり支援センター
Gauland
ガウランド