



適度な運動は気分爽快でストレス解消、自律神経の安定、免疫力の向上、生活習慣病予防などたくさんの効果があります。成人向け教室で無理なく楽しく全身運動を実践してみましょ！

成人運動教室受講者募集！

●教室開始 2022年7月28日(木)～
※営業カレンダーをご確認ください

●対象 成人

●定員 スタジオ:30名/教室
プール:20名/教室

●受講料 6,000円/3ヶ月
※別途施設使用料の支払いが必要です

●持ち物

スタジオ	運動シューズ・汗拭きタオル・飲料水
プール	水着・スイムキャップ・タオル・飲料水

※水泳教室受講の方は必要に応じてゴーグルをお持ちください

●送迎バス
バス停や時刻等詳しくは手続き時にお問合せください

●教室スケジュール
裏面をご覧ください

●申込方法

施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料(3ヶ月分)を添えて受付にてお手続きをお願いいたします。その際、健康登録カードをお持ちの方はご提示願います

※定員となり次第締め切ります

※健康登録カード(無料)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(保険証等)をお持ちください。発行いたします



☐ ■ 新型コロナウイルス対策実施中 ☐ ■



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

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL.0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/



Gauland
ガウランド

D-2207HF-0021

成人教室スケジュール(2022年8月～)

火		水		木		金		土		日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ プール
	10:15-11:00 ベビー		10:15-11:00 婦人水泳		10:15-11:00 婦人水泳		10:15-11:00 ベビー			終日 一般開放
	11:15-12:00		11:15-12:00		11:15-12:00		11:15-12:00			
11:30-12:15 エンジョイ エアロ	アクアビクス	11:30-12:15 かんたん エアロ	アクアビクス	11:30-12:15 デンマーク 体操	水中爽健	11:30-12:15 ヨガ	婦人水泳	11:30-12:15 のびのび ストレッチ		
13:00-13:45 デンマーク 体操			13:00-13:45 アクア ウォーキング		13:00-13:45 アクア エクササイズ					
								17:45-18:30 デンマーク 体操	18:00-18:45 成人水泳	
18:45-19:30 基礎からの 体幹トレーニング	18:45-19:30 成人水泳 入門	18:45-19:30 マット ピラテス	18:45-19:30 成人水泳	18:45-19:30 デンマーク 体操	18:45-19:30 アクアビクス		18:45-19:30 成人水泳 入門	18:45-19:30 マット ピラテス	19:00-19:45 アクアビクス	
		19:45-20:30 ベーシック エアロ	19:45-20:30 成人水泳 (上級)	19:45-20:30 フォームラー& ストレッチ			19:45-20:30 成人水泳			

袖ヶ浦健康づくり支援センター

Gauland
ガウランド