

ガウランドで運動しよう！

心とカラダを整える マット ピラテス

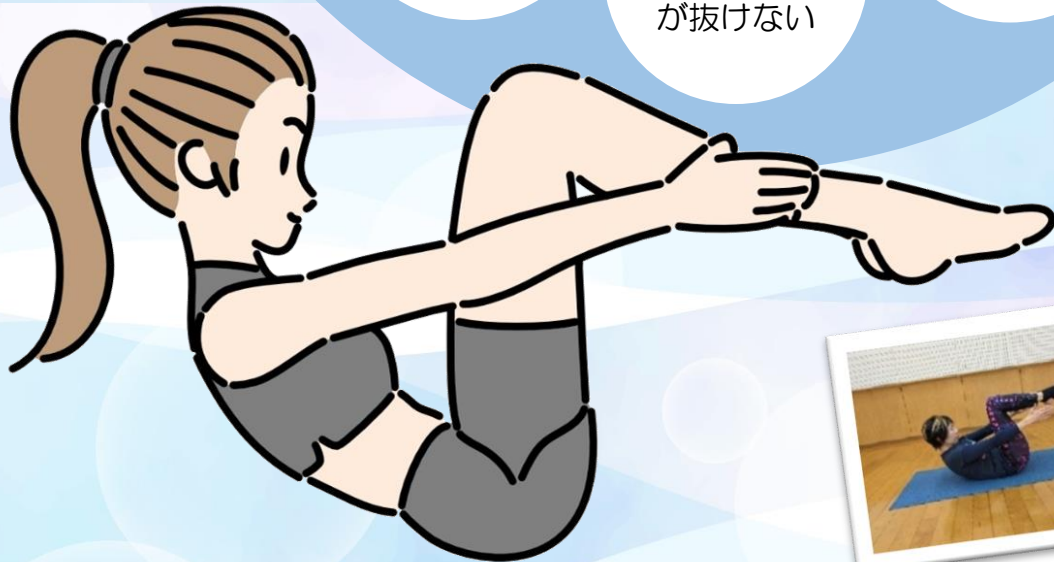
こんな方に
おススメ

毎週水曜日 18:45~19:30

肩こり・腰痛
を解消したい

カラダが重い
感覚で、疲れ
が抜けない

姿勢が悪く
なってきた…



ピラテスって どんな運動？

マットの上でゆっくりとしたポーズをしながら、体幹部のインナーマッスルを鍛えます。カラダのバランスを整えて、健康的なカラダに導く運動です。

ガウランドの成人対象運動教室

お手頃価格

3ヶ月登録
(週1回、3ヶ月12回)
6,000円(税込)

※1回700円(税込)でお試し受講できます
※別途施設使用料が必要です

多彩な種目 から選べる

プール/スタジオで様々な教室(※)を開催中！登録期間内で、他の教室に振替受講もできます
※詳しくは裏面へ！

教室以外の 使い方も

プールやトレーニングルーム、ウオーキングコースで運動する、お風呂でさっぱり汗を流すなど。ぜひ活用してください！

成人教室スケジュール(2024年4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
11:30-12:15 女性のための 体幹トレーニング	11:15-12:00 アクアビクス	11:30-12:15 かんたん エアロ	11:15-12:00 アクアビクス	11:30-12:15 デンマーク 体操	11:15-12:00 水中爽健	11:30-12:15 ゆったりヨガ	11:15-12:00 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					
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 シェイプアップ &ストレングス	18:45-19:30 アクアビクス		18:45-19:30 成人水泳 入門	17:45-18:30 デンマーク 体操	18:00-18:45 成人水泳	
		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-& ストレッチ			19:45-20:30 成人水泳		19:00-19:45 アクアビクス	

【成人対象運動教室概要】

- 対象 成人
- 定員 スタジオ：30名／教室
プール：20名／教室
- 受講料 3ヶ月登録(週1回、3ヶ月12回)
：6,000円(税込)
1回受講：700円(税込)
※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

●申込方法

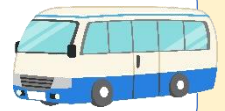
施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料(3ヶ月分)を添えて受付にてお手続きをお願いいたします。その際、健康登録カードをお持ちの方はご提示願います

※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

無料送迎バス運行中!

バス停や時刻等、詳しくは
手続き時にお問合せください



【ガウランド施設概要】

■営業時間

火～土曜	9:00～21:00 (20:30 最終受付)
日・祝日	9:00～20:00 (19:30 最終受付)

■休場日

毎週月曜日および年末年始休場
※月曜祝日の場合は営業カレンダーをご確認ください

