

無料
教室

3月

ミニ教室スケジュール

ガウランドの運動教室を体験してみませんか？

- 15分間の簡単な無料教室です
- どなたでもご参加いただけます(施設入場手続き後、ご参加いただけます)
- 参加希望の方は5分前に多目的スタジオまたは温水プールにお集まりください
- 都合により内容を変更することがあります。予めご了承ください



■ミニ教室開催スケジュール

開催日	多目的スタジオ (定員 30 名)		温水プール (定員 20 名)	
	開始時間	運動の内容	開始時間	運動の内容
2日(日)	10:30	フォームローラー	12:30	下肢のストレッチ
9日(日)	10:30	ストレッチ	13:00	肩・背中スッキリ体操
16日(日)	10:30	フォームローラー	12:30	アクアウォーキング
23日(日)	10:30	ストレッチ	13:00	下肢のストレッチ

※多目的スタジオでのミニ教室に参加される方は、室内用シューズをお持ちください