

ガウランドで運動しよう！

週末にゆっくりリフレッシュ

# のびのび ストレッチ

こんな方におススメ

毎週土曜日 11:30~12:15

日常生活の動作を  
楽しみたい

ケガや転倒を  
予防したい



## どんな教室？

全身の関節をほぐして筋肉が伸びる範囲を広げてから、目的別にストレッチをおこないます。どの部分をほぐし、伸ばしているかを分かりやすく声掛けします。

## 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

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 アクアビクス		11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクア ヨガ イヨニガ		11:15-12:00 婦人水泳	11:30-12:15 のびのび ストレッチ		
11:30-12:15 トレーニング ピラテス		11:30-12:15 かんたん エアロ		11:30-12:15 デンマーク 体操						
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 シェイプ アップ	18:45-19:30 アクアビクス		18:45-19:30 成人水泳 入門	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 フォームローラー& ストレッチ			19:45-20:30 成人水泳			

## 【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

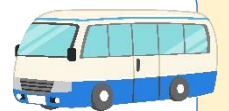
施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料(3ヶ月分)を添えて受付にてお手続きをお願いいたします。その際、健康登録カードをお持ちの方はご提示願います

※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



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200



D-2405HF-0013