

ガウランドで運動しよう！

楽しく動いてリフレッシュ！

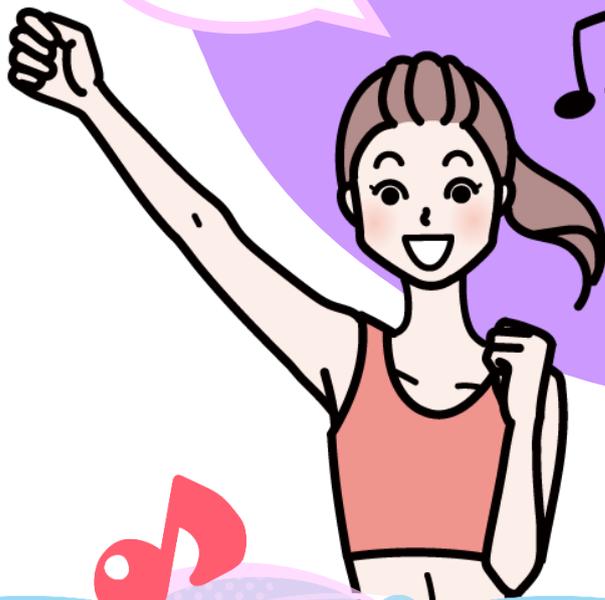
# アケアビクス

毎週火・水曜日 11:15~12:00

木曜日 18:45~19:30

土曜日 19:00~19:45

こんな方におススメ



陸上での筋トレは苦手…でも筋力はつけたい！

リズムに乗って楽しくカラダを動かしたい！



## どんな教室？

音楽に合わせて全身を動かし、楽しさや爽快感を得られます。水の抵抗により負荷量を調節することができるので、幅広い年齢層の方無理なく受講できます

## 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<br>プール    |
|                                  | 10:15-11:00<br>ベビー        |                             | 10:15-11:00<br>婦人水泳          |                                   | 10:15-11:00<br>婦人水泳          |                       | 10:15-11:00<br>ベビー        |                              |                       | 終日<br>一般<br>開放 |
| 11:30-12:15<br>トレーニング<br>ピラテス    | 11:15-12:00<br>アクアビクス     | 11:30-12:15<br>かんたん<br>エアロ  | 11:15-12:00<br>アクアビクス        | 11:30-12:15<br>デンマーク<br>体操        | 11:15-12:00<br>アクア<br>コデイニング | 11:30-12:15<br>ゆったりヨガ | 11:15-12:00<br>婦人水泳       | 11:30-12:15<br>のびのび<br>ストレッチ |                       |                |
| 13:00-13:45<br>デンマーク<br>体操       |                           |                             | 13:00-13:45<br>アクア<br>ウォーキング |                                   | 13:00-13:45<br>アクア<br>エクササイズ |                       |                           |                              |                       |                |
| 18:45-19:30<br>基礎からの<br>体幹トレーニング | 18:45-19:30<br>成人水泳<br>入門 | 18:45-19:30<br>マット<br>ピラテス  | 18:45-19:30<br>成人水泳          | 18:45-19:30<br>シェイプ<br>アップ        | 18:45-19:30<br>アクアビクス        |                       | 18:45-19:30<br>成人水泳<br>入門 | 17:45-18:30<br>デンマーク<br>体操   | 18:00-18:45<br>成人水泳   |                |
|                                  |                           | 19:45-20:30<br>ベーシック<br>エアロ | 19:45-20:30<br>成人水泳<br>(上級)  | 19:45-20:30<br>フォームローラー&<br>ストレッチ |                              |                       | 19:45-20:30<br>成人水泳       |                              | 19:00-19:45<br>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・<br>汗拭きタオル・飲料水  |
| プール  | 水着・スイムキャップ・<br>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