

無料
教室

11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
10日(日)	10:30	筋力トレーニング	13:00	肩こり予防ストレッチ
17日(日)	10:30	フォームローラー	12:30	アクアウォーキング
24日(日)	10:30	デンマーク体操	12:30	下肢の筋力トレーニング

※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