

無料  
教室

# 1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
5日(日)	10:30	ストレッチ	12:30	筋力トレーニング
12日(日)	10:30	下肢のトレーニング	12:30	ストレッチ
13日(祝)	10:30	フォームローラー	13:00	アクアウォーキング
19日(日)	10:30	フォームローラー	13:00	筋力トレーニング
26日(日)	10:30	ストレッチ	12:30	アクアウォーキング

※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