

7/20(月祝)
海の日

夏まっさかり！ フィットネスイベント開催

場所：法典公園(グラスポ)
地下1階 レクリエーション室

元気UP

対象：16歳以上
定員：①背骨コンディショニング②ストレッチ 各26名
③ボディジャム 20名
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、
下靴を入れる袋、身分証明書、参加費
(現金のみ)、背骨コンディショニングは
スポーツタオル1枚、ボディジャムは内履きの
フィットネスシューズ
お着替えは1階更衣室をご利用ください。
(100円リターン式)



日時	教室名	講師	参加費 (税込)	受付開始日
① 7/20(月・祝) 9:45~10:30	背骨コンディショニング	金子 大祐	550円	7/13(月) 9時~
② 7/20(月・祝) 10:55~11:40	ストレッチ(ポール使用)	金子 大祐	550円	7/13(月) 9時~
③ 7/20(月・祝) 12:05~13:05	ボディジャム116 ~Face the Mirror~ ※鏡を向いてみんなで 踊りましょう(^^)♪	小林 朋子	880円	●先行電話受付 6/29(月) 11時~11時30分 ●通常受付 6/30(火)9時~

申込
受付

上の表の右端の受付開始日より、お電話もしくは窓口にて受付。※先着順
ボディジャムは先行電話受付がございますのでご注意ください。

詳しくは施設までお気軽にお問い合わせください。

法典公園(グラスポ)

☎ 047-438-3500

営業時間 9:00~21:00
※年末年始休園 12/29(日)~1/3(金)



公式ホームページはこちら
上記以外の通常教室はこちらから。