

10月&
11月 祝日

秋の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：各 26名 ※⑤レトロダンスは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)
※⑤レトロダンス、⑥しっかり筋力トレーニングは
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 10/12(月・祝) 9:45～10:30	背骨コンディショニング	金子 大佑	550円	10/5(月) 9時～
② 10/12(月・祝)10:55～11:40	ストレッチ(ポール使用)	金子 大佑	550円	10/5(月) 9時～
③ 11/3(火・祝) 9:45～10:30	ストレッチ (ポールでほぐそう)	石尾 知子	550円	10/27(火) 9時～
④ 11/3(火・祝) 10:55～11:55	やさしいピラティス 60分	石尾 知子	880円	10/27(火) 9時～
⑤ 11/23(月・祝) 9:45～10:30	レトロダンス ～70、80年代ミュージック～	大貫 愛子	550円	11/16(月) 9時～
⑥ 11/23(月・祝) 10:55～11:40	しっかり筋力トレーニング ～ポールやプレートを使って筋肉を 意識しよう～	大貫 愛子	550円	11/16(月) 9時～

※11/23(月・祝)は、13:30より、ボディジャムイベントを開催いたします。
ボディジャムイベントの先行電話受付日時などは、開催日1か月前の10月23日(金)にホームページへ掲載させて
いただく予定です。今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

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

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。