



【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2025年 1月1日～3月31日 ※4月～のスケジュールは、3/1ごろにHP公開予定です。

9:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	9:00			
30	😊	😊	😊	😊👟	😊	😊👟		30			
10:00	😊 ポディバランス45 ※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講：1/6、13、2/24	😊 ストレッチ (ボールでほくそ) 9:45-10:30 石尾 知子 休講：2/11	😊 ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢 休講：1/1	😊👟 ポディバンプ45 9:45-10:30 日向 正輝 休講：1/2、3/20	😊 はじめてヨガ 9:30-10:15 紺野 みく 休講：1/3	😊👟 ランエクササイズ 9:30-10:15 大貴 愛子		10:00			
30		😊		👟	😊👟 ズンバ 10:45-11:30 紺野 みく 休講：1/3	😊👟 ポディバンプ45 10:45-11:30 萩原 悟		30			
11:00	👟 ポディアタック45 11:00-11:45 新井 真奈美 休講：1/6、13、2/24	😊 はじめてヨガ 11:00-11:45 石尾 知子 休講：2/11	😊 ポディバランス45 ※ST 11:00-11:45 北見 亜矢 休講：1/1	👟 ポディコンバット45 11:00-11:45 日向 正輝 休講：1/2、3/20				11:00			
12:00								12:00			
30		😊👟 ポディバンプテック& ポディバンプ30 13:00-13:45 Yuta 休講：2/11	<div style="border: 2px solid #ff69b4; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～【予告】フィットネスイベント～</p> <p>通常の教室以外に様々なフィットネスイベントを計画中です。 詳細が決まりましたら随時、HP & 館内掲示をいたします。 ご案内まで今しばらくお待ちください。</p> <p>各イベントは変更(中止)の場合がございます。 最新情報はHPのNEWS、関連資料をダウンロードしてご確認ください。</p> </div>						30		
13:00		😊 ポディコンバット45 14:15-15:00 Yuta 休講：2/11									13:00
30	📌 フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講：12/30、3/31	📌 1月はポディコンバット テック&ポディコンバット 30で実施。									30
15:00								15:00			
30								30			
16:00								16:00			
30								30			
17:00						📌 子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株) 強者 休講：3/29		17:00			
30								30			
18:00								18:00			
30								30			
19:00								19:00			
30								30			
20:00								20:00			
30								30			

参加費：1回 550円(税込)

【マーク表記について】



【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方体力に不安な方も安心して楽しみ頂けます。



【シューズマーク】踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)が必要な教室です。



【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。



【変更マーク】前回より時間・内容・担当者などが変更した教室です。



【スクールマーク】(定員制)月4回の教室です。参加料金や申し込み方法は異なりますのでお問い合わせください。

【教室スケジュール色分け表記について】

- ストレッチ、ヨガ、ピラティスなどからだの調整やボディメイクを行う教室
- 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室
- ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室
- バーベルもしくは重りや自重を使い、筋力アップを主に行う教室
- アクティブに有酸素運動を行う教室
- スクールです。月謝制となります。スクール内体験をご希望の方はお問い合わせください。※体験(お一人様1回限り)1,100円(税込)

月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます😊

教室内容・時間を変更し特別スケジュールを設定する場合がございます。
HPまたは、園内掲示をご確認ください。

※画像はイメージです。



教室(ワンタイム都度) 参加について



参加費・参加予約について

- ・参加費 各教室 1回 550円(税込)、1回ずつお申込みいただけます。
- ・教室開催日の1週間前(同じ曜日)の9時よりお電話もしくは、管理事務所窓口で受付をいたします。
- ・16歳以上(高校生以上)の方が対象です。
- ・参加予約は先着順です。(定員26名)
- ・1回に複数の教室申し込みは可能です。
- ・予約はご本人様分のみ可能です。※譲渡不可

当日の流れ

1

予約

(教室開催日の1週間前の9:00~)

・お電話、もしくは窓口で予約。
 予約締切は当日教室開始時間15分前まで。
 (例)1/4(土)の教室は、1週間前の12/28(土)9:00~受付スタート。
 ※12/29(土)~1/3(金)は年末年始休園です。

☞ 予約しなくても、定員になっていなければ当日参加OK。

☞ 予約後のキャンセルは基本できません。
 予定が確実にわかってからご予約を。

☞ 教室スケジュールおよび講師はやむを得ず急遽、変更・休講・時間変更の場合がございます。
 最新情報はHPまたは園内掲示をご確認ください。

2

当日(入金・更衣)

(目安:教室開始時間の20分前)

・記載台に設置されている「教室参加届」に必要事項を記入し、参加費と身分証明書(運転免許証・健康保険証など)を添えて窓口へ提示。
 ・ご入金後、窓口で「教室参加届」に領収印を押印しお返します。
 (例)11:00~開始の教室→10:40ごろ窓口へ。

☞ ご入金は教室開始時間の15分前まで。窓口が混雑する場合もあるため、余裕をもってお越しください。

☞ 領収印が押された「教室参加届」は、教室入場の際、講師が回収します。

☞ 更衣室で運動しやすい服装にお着替え。(100円リターン式)

3

入場

(教室開始時間の15分前)

・「教室参加届」と、必要な持ち物をもって、下履きのまま、地下1階レクリエーション室前へ移動。入場の際に、フィットネスシューズ(内履き)に履きかえて入場ください。

☞ 「教室参加届」の右下の整理番号順に講師が入場案内します。それ以降の入場は、順番が後になる場合があります。

☞ 教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。

☞ 持ち物…「教室参加届」、身分証明書、運動しやすい服装、飲み物(瓶・缶は不可)、タオル、下履きを入れる袋、踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)など。
 ※内履きが不要な教室もあります。

4

教室参加

・こまめな水分補給をおこないましょう。
 ・ご気分の優れない場合はすぐに講師へお知らせください。

☞ 初めての方でも安心して参加できます。

5

終了

・更衣室でお着替え。(ロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をお忘れなく)
 またのご参加をお待ちしています☺

☞ 更衣室内にシャワー、ドライヤーがございます。

フィットネス教室スケジュールは3カ月ごとに更新しています。
 あなたにぴったりの教室がきっと見つかります。
 お楽しみに!



ホームページはこちら



その他

- ・教室で使用するマットなど、ご自身で利用された用具の清掃にご協力ください。
- ・教室参加の際は【教室参加ご利用案内】、および【教室参加の注意事項】をご確認、ご了承の上参加ください。
- ・フラダンススクール、子ども空手スクールは参加費等、ワンタイム(都度)と異なります。窓口、もしくはお電話でお問い合わせください。

【法典公園グラスポ】

047-438-3500(9:00~21:00)

法典公園グラスポ ミズノ