

## フィットネス教室 スケジュール

**2026年 10月1日~12月31日**

※期間中に変更がある場合がございます。最新情報はHPを確認ください。

| 月曜日                                                                      | 火曜日                                                               | 水曜日                                                                                                    | 木曜日                                                         | 金曜日                                                              | 土曜日                                                      | 日曜日                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 9:00<br>😊<br>ボディバランス45<br>※FX<br>9:45-10:30<br>新井 真奈美<br>休講: 10/12、11/23 | 😊<br>ストレッチ<br>(ボールでほぐそう)<br>9:45-10:30<br>石尾 知子<br>休講: 11/3、12/29 | 😊<br>ヨガ<br>(骨盤ケア)<br>9:45-10:30<br>北見 亜矢<br>休講: 12/30                                                  | 😊👟<br>ボディバンプ45<br>9:45-10:30<br>日向 正輝<br>休講: 10/29、12/31    | 😊<br>はじめてヨガ<br>9:30-10:15<br>紺野 みく                               | 😊👟<br>ラテンエクササイズ<br>9:30-10:15<br>大貫 愛子                   |                                                                  |
| 😊👟<br>ボディアタック45<br>10:55-11:40<br>新井 真奈美<br>休講: 10/12、11/23              | 😊<br>はじめてヨガ<br>10:55-11:40<br>石尾 知子<br>休講: 11/3、12/29             | 😊<br>ボディバランス45<br>※ST<br>10:55-11:40<br>北見 亜矢<br>休講: 12/30                                             | 😊👟<br>ボディコンバット45<br>10:55-11:40<br>日向 正輝<br>休講: 10/29、12/31 | 😊👟<br>ズンバ<br>10:40-11:25<br>紺野 みく                                |                                                          |                                                                  |
|                                                                          |                                                                   |                                                                                                        |                                                             | 😊<br>やさしいピラティス<br>12:45-13:30<br>石尾 知子                           |                                                          |                                                                  |
| 📌<br>フラダンス<br>14:30-15:45<br>大澤 律子<br>休講: 10/26、11/23                    |                                                                   |                                                                                                        |                                                             | 😊<br>ストレッチ&コンディショニング<br>(ボール使用)<br>13:55-14:40<br>石尾 知子          |                                                          |                                                                  |
|                                                                          |                                                                   | 📌<br>キッズ総合スポーツ<br>スクール(年少〜年長)<br>16:30-17:20<br>(株)biima<br>(biima sports)<br>休講: 10/7、11/4、12/2、12/30 |                                                             |                                                                  |                                                          | 😊<br>ボディバランス45<br>※FX<br>15:00-15:45<br>新井 真奈美<br>休講: 10/4、10/25 |
| 😊<br>【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お楽しみいただけます。                     |                                                                   | 📌<br>キッズ総合スポーツ<br>スクール(小1〜小3)<br>17:30-18:20<br>(株)biima<br>(biima sports)                             |                                                             |                                                                  | 📌<br>子ども空手<br>(初級)<br>17:00-18:00<br>(株) 強者<br>休講: 10/31 | 😊👟<br>ボディコンバット30<br>16:10-16:40<br>新井 真奈美<br>休講: 10/4、10/25      |
| 👟<br>【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<br>【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。                                          |                                                                   |                                                                                                        |                                                             | 【教室スケジュール色分け表記について】                                              |                                                          |                                                                  |
| 変更<br>【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。                                   |                                                                   |                                                                                                        |                                                             | からだの調整を行う教室                                                      |                                                          |                                                                  |
| 😊<br>【スクールマーク】(定員制)参加費・申込方法は異なりますのでお問い合わせください。※休講日は別紙スクールカレンダー確認。        |                                                                   |                                                                                                        |                                                             | 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。参加費 1教室 550円(税込) ※開始時刻10分前から入場開始  
※できるかぎり釣銭のないようご協力をお願いいたします。

祝日など、教室内容・時間・参加費など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。



# 教室(ワнта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) 10/1(木)の教室は、1週間前の9/24(木)9:00～受付スタート。

※ 予約しなくても、定員になっていないれば当日参加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(マイナンバーカード・運転免許証など)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します。  
(例) 9:45～開始の教室→9:25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10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階体育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  
こちらから



## 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、キッズ総合スポーツスクールは参加費等、ワнта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】 ※年末年始休館 12/29～1/3

047-438-3500(9:00～21:00)

法典公園グラスポ ミズノ

