

# ★ 法典公園グラスポ フィットネス教室内容 ★ 2026年 10月1日～12月31日

●ワントタイム（都度） 1回 550円（税込）で参加できる教室●

調整系

| プログラム                      | 曜日    | 時間（分） | 内容                                                                                                                           | 初めての方<br>おすすめ   |
|----------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ボディバランス                    | 月・水・日 | 45    | ヨガ・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ音楽に合わせて行います。ストレスをやわらげ、身体機能向上、柔軟性、バランス向上の効果が期待できます。※FXは柔軟性向上を、STはコアの向上をメインに構成したものです。 | 😊<br>STは運動に慣れた方 |
| ストレッチ<br>（ボールでほぐそう）        | 火     | 45    | ストレッチボールという長い棒を使って、ストレッチや筋膜リリースをおこないます。体の柔軟性を高めたり、コリの改善を目指します。                                                               | 😊               |
| ヨガ（骨盤ケア）                   | 水     | 45    | 骨盤周りにアプローチをかけるヨガのポーズと呼吸を行います。腰痛の緩和や姿勢改善の効果が期待できます。                                                                           | 😊               |
| はじめてヨガ                     | 火・金   | 45    | 簡単なヨガのポーズを行いながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。                                                                      | 😊               |
| やさしいピラティス                  | 金     | 45    | ピラティスの動きと呼吸を連動させ、静止した状態ではなく動きをつなげて行います。美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室で初めての方向きの教室です。                                                     | 😊               |
| ストレッチ&コンディショニング<br>（ボール使用） | 金     | 45    | ストレッチボールという長い棒を使って、ストレッチやコンディショニングを行います。柔軟性の向上や体をスムーズに動かすための体の使い方の向上が期待できます。                                                 | 😊               |

格闘技系

| プログラム    | 曜日  | 時間（分） | 内容                                                           | 初めての方<br>おすすめ |
|----------|-----|-------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| ボディコンバット | 木・日 | 30・45 | ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。メンタル・フィジカル両面の向上の効果が期待できます。 | 😊<br>運動に慣れた方  |

ダンス系

| プログラム     | 曜日 | 時間（分） | 内容                                                                   | 初めての方<br>おすすめ |
|-----------|----|-------|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| ズンバ       | 金  | 45    | 世界中のアップビートな音楽に乗っておもいっきり音楽とダンスを楽しみましょう。パーティー気分脂肪燃焼もできる！ダンスが初めてでも安心です。 | 😊             |
| ラテンエクササイズ | 土  | 45    | ラテンの動きを取り入れて骨盤の動きにフォーカスし、音楽を楽しみながら脂肪燃焼・姿勢改善効果が期待できる内容です。             | 😊             |

筋力系

| プログラム  | 曜日 | 時間（分） | 内容                                                      | 初めての方<br>おすすめ |
|--------|----|-------|---------------------------------------------------------|---------------|
| ボディバンプ | 木  | 45    | ウエイトを用いて筋力トレーニングを行います。動きはとってもシンプル。シェイプアップ・筋力アップが期待できます。 | 😊             |

有酸素系

| プログラム   | 曜日 | 時間（分） | 内容                               | 初めての方<br>おすすめ |
|---------|----|-------|----------------------------------|---------------|
| ボディアタック | 月  | 45    | 効率よくカロリー燃焼と引き締まった体を作る全身ワークアウトです。 | 😊<br>運動に慣れた方  |

●スクール（月4回でのお申込み）※申し込み方法や参加料金はワントタイムとは異なります。お問合せください。

| プログラム         | 曜日 | 時間（分） | 内容                                                                                                | 初めての方<br>おすすめ |
|---------------|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| フラダンス         | 月  | 75    | 姿勢、ステップ、ハンドモーションなどを毎回確認しながら繰り返し練習します。曲の歌詞（ハワイ語での意味）を理解した上で振り付けをマスターし、表現力を身に付けます。                  | 😊             |
| キッズ総合スポーツスクール | 水  | 50    | 運動神経が形成される3～10歳の時期にあった年間7種目以上のスポーツを総合的に体験し、非認知能力開発プログラムも実施します。最新のスポーツ科学と幼児教育を融合した21世紀型総合スポーツスクール。 | 😊             |
| 子ども空手         | 土  | 60    | 明るく、楽しく、元氣よくが目標です。伝統の武道で、体力の向上、礼儀、ルール、マナー、集中力、忍耐力が自然と身につきます。※年長から中学生の方が参加できます。                    | 😊             |

●その他●

・教室スケジュールおよび講師はやむを得ず変更・休講・時間変更の場合がございます。

※最新情報はホームページまたはお電話でお問い合わせください。

・教室参加の際は【フィットネス教室 ご利用案内】、および【フィットネス教室 参加注意事項】をご確認ください。

法典公園グラスポ ミズノ



ホームページは  
こちらから



ワントタイム（都度）

1

電話か窓口で予約

教室開催の1週間前の9時から。  
当日教室開始時間の15分前まで。

2

教室当日

教室開始15分前までにご入金いただき  
開催場所の入り口にお並びください。  
※安全上の理由から、教室開始時間を  
過ぎての入場はお断りさせて  
いただきます。  
余裕をもってお越しください。

【法典公園グラスポ】  
047-438-3500(9:00～21:00)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS