

シルバー
ウィーク

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 ※⑦のボディジャムは30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)
※②のラテンエクササイズと⑦のボディジャムは
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 9/21(月・祝) 9:45～10:30	ヨガ(気分爽快)	大貫 愛子	550円	9/14(月) 9時～
② 9/21(月・祝)10:55～10:40	ラテンエクササイズ ～remix～	大貫 愛子	550円	9/14(月) 9時～
③ 9/22(火・祝) 9:45～10:30	ヨガ(下肢筋力UP)	石尾 知子	550円	9/15(火) 9時～
④ 9/22(火・祝)10:55～11:55	やさしいピラティス 60分	石尾 知子	880円	9/15(火) 9時～
⑤ 9/23(水・祝) 9:45～10:30	ヨガ(リラックス)	北見 亜矢	550円	9/16(水) 9時～
⑥ 9/23(水・祝) 10:55～11:55	ボディバランス 60分	北見 亜矢	880円	9/16(水) 9時～
⑦ 9/23(水・祝)13:30～14:30	ボディジャム 20th Anniversary !	小林 朋子	1,650円	●先行電話受付: 9/9(水) 15:00-15:30 (30分間) ●通常受付: 9/10(木) 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

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。