

★ 法典公園グラスボ フィットネス教室内容 ★ 2026年 1月1日～3月31日

●ワンタイム（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 おすすめ
ボディバランス	月・水	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。	😊 STは運動に慣れた方
ストレッチ (ポールでほぐそう)	火・日	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。 ※【週替わり教室】として第2、第4、第5の日曜日にも開催しています。	😊
ヨガ（骨盤ケア）	水	45	骨盤周囲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な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。	😊

格闘技系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディコンバット	火・木	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。※ボディコンバットテック…テクニックの練習ができる内容です。	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 おすすめ
ズンバ	金	45	世界中のアップデートな音楽に乗っておもいきり音楽とダンスを楽しみましょう。パーティー気分で脂肪燃焼もできる！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。	😊
ボディジャム	日	45	【週替わり教室】として、第1、第3日曜日に開催しています。 様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。	運動に慣れた方

筋力系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディパンプ	火・木・土	30・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。※ボディパンプテック…テクニックの練習ができる内容です。	😊

有酸素系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 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めた体を作る全身ワークアウトです。	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 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、元気よくが目標です。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。

法典公園グラスボ ミズノ 



ワンタイム（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
いる場合はお断りさせて
いただきます。
余裕をもってお越しください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

【法典公園グラスボ】
047-438-3500(9:00～21:00)



レズミルズプログラムは、
世界で大人気のグループフィットネスエクササイズ。

3か月に1度、音楽と振付や動きが新しくなります。

1月・4月・7月・10月は、1か月間同じ音楽と同じ動きを行うので、より安心して参加していただけます。

とっても楽しくて、効果的なプログラムです。

仲間と一緒になので最後まで頑張れます。

さあ！私たちと一緒に体を動かしましよう(^^♪



ボディパンプ BODYPUMP™

LES MILLS
BODYPUMP

スタジオ × 筋力
プログラム レッスン

全身を鍛える
バーベルの重さは調整可能
シンプルな動作

⑦ 何をするの？

バーベルを使い、音楽とインストラクターのリードに合わせて楽しむ運動。動きはシンプルで、誰も迷うのでできるだけ自分に自信なくて安心です。分かれごとに休憩があるので無理のないペースで楽しめます。

⑧ こんな効果が！

ボディパンプは全身を効率よく鍛えるトレーニングです。運動後カラリ一派な感じが続いため、ダイエットにも効果的です。一人で運動するのが苦手な方でも、グループで楽しく行えるので、達成感や興味を感じながら行えます。



ボディバランス BODYBALANCE™

LES MILLS
BODYBALANCE

ヨガ 太極拳
ピラティス × ストレッチング
トレーニング

心と身体をリラックス
バランスを整える
スローな動作

⑦ 何をするの？

ヨガや太極拳、ピラティスの動きにストレッチや筋トレを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合わせてお腹周りを中心とした筋肉を刺激する動きを行います。ゆっくりリズムをとるために心の力を大切して始められます。

⑧ こんな効果が！

心と身体のストレスをやわらげながら、柔軟性やバランス力、筋力を高め、トレーニングの効率アップにつながります。続けることで動きがスムーズになります。しなやかな身体の変化を感じることができます。



ボディコンバット BODYCOMBAT™

LES MILLS
BODYCOMBAT

MUSIC × 格闘技
音楽 エクササイズ

ストレス発散
カロリー燃焼
引き締め効果○

⑦ 何をするの？

空手やボクシングなどの動きを取り入れたワークアウト。伝統の動きにパンチやキックを組み込みます。インストラクターの動きを追いついて格闘技の動きを織り交ぜ、シンプルなパンチやキックの動きで構成されているので初心者でも安心!

⑧ こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、背中、腰、お尻、ウエスト等の引き締め効果が期待できます。カロリーを燃焼し、コディネーション、敏捷性、スピードを養い、力強さを感じられます。



ボディジャム BODYJAM™

LES MILLS
BODYJAM

DANCE × EXERCISE
ダンス エクササイズ

全身シェイプアップ
音楽とダンスを楽しむ!
ダイナミックな動き

⑦ 何をするの？

ヒップホップやジャズ、ラテンなど多彩な音楽に合わせて行うダンスプログラム。振付けはシンプルで徐々に覚えていくため、初心者の方も安心して参加できます。音楽に身をゆだね、ダンサー気分で楽しく体を動かしましょう。



ボディアタック BODYATTACK™

LES MILLS
BODYATTACK

MUSIC × AEROBICS
音楽 有酸素運動

全身でエクササイズ
ハイエナジーな爽快感!
エネルギー効率化

⑦ 何をするの？

ブッシュアップやスクワットなどの筋力強化、ランニングやジャンプなどのアステチック動作を組み合わせたトレーニング。ハイテンポな音楽に合わせてインストラクターが楽しくリードします。シンプルな動きなので初心者でも安心!

⑧ こんな効果が！

有酸素運動を続けることで、効率よくカロリーを消費しながら心臓機能を高め、引き締まった身体を目指します。疲れにくく若々しい身体づくりにおすすめです。

