

## ★ 法典公園グラスポ フィットネス教室内容 ★ 2026年 1月1日～3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 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	ストレッチポ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。	😊

### 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。パーティー気分です脂肪燃焼もできる！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
ボディバンプ	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。※ボディバンプテック・・・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まっ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 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



### 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。

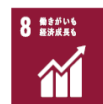
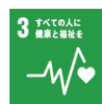
2

#### 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

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ょ  
う(^\_^)



## 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 何をやるの？

ヨガや太極拳、ピラティスの動きにストレッチや  
動きを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合わせ  
てお尻や背中を中心に筋肉を伸ばし、体幹を鍛え  
ていきます。ゆっくりペースをとるため初心者の方  
も安心して参加できます。

### ⑧ こんな効果が！

心と身体をリラックスさせながら、柔軟  
性やバランス力、筋力を高め、トレーニング  
の効果アップにもつながります。静かな環境で  
動きがスムーズになり、しなやかな身体の変化  
を感じることができます。



## ボディジャム BODYJAM™

LES MILLS  
BODYJAM

DANCE  
ダンス × EXERCISE  
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 何をやるの？

ヒップホップやジャズ、ラテンなど多彩な音楽  
に合わせてダンスプログラム。振り付けシ  
ンプルで覚えやすいので、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  
ス一気分で楽しく体を動かしましょう。

### ⑧ こんな効果が！

ダンスの楽しさや踊れた時の達成感を感じる  
のはもちろん、身体を大きく使って動くことで  
シェイプアップやカロリー消費、脂肪燃焼などの  
効果も期待できます。ダイナミックなダンスはバ  
フォーメーションで、たくさん汗をかきましょう！



## ボディパンプ BODYPUMP™

LES MILLS  
BODYPUMP

スタジオ  
プログラム × 筋力  
トレーニング

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 何をやるの？

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く運動。動きはシンプル  
で、重さも選べるので体力に自信がなくても  
安心です。5分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レー  
ニングです。運動後も代謝が上がるため、ダイ  
エットにも効果的です。一人では難しい「肩トレ  
も、グループで楽しく行えるので、達成感や興  
味を感じられます。



## ボディコンバット BODYCOMBAT™

LES MILLS  
BODYCOMBAT

MUSIC  
音楽 × 格闘技  
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 何をやるの？

空手やセクシンなどの動きを取り入れたワーク  
アウト。足踏みの動きにパンチやキックを繰り出  
します。インストラクターの動きを真似するだけで  
格闘家気分を味わえ、シンプルなパンチやキック  
の動きで燃焼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、コーディネ  
ーション、敏捷性、スピードを養い、力強い  
動きを身につけることができます。



## ボディアタック BODYATTACK™

LES MILLS  
BODYATTACK

MUSIC  
音楽 × AEROBICS  
有酸素運動

全身でエクササイズ  
ハイエナジーな爽快感！  
エネルギー溢れる動き

### ⑦ 何をやるの？

フレッシュアップやスクワットなどの筋力強化と、  
ランニングやジャンプなどの有酸素運動動作  
を組み合わせたトレーニング。ハイテンションな音楽  
に合わせてインストラクターが楽しくリードしま  
す。シンプルで動きやすい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  
消費しながら心肺機能を高め、引き締まった  
身体を目指せます。疲れにくく引き締まった身  
体づくりにおすすめです。

