

11月

自分の体と向き合うフィットネスイベント開催

場所:法典公園(グラスボ)
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

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)

※タオルでストレッチと、背骨コンディショニングは
スポーツタオル1枚持参ください。

※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
11/3 (月・祝) 9:30-10:30	やさしいピラティス	石尾 知子	880円	10/27 (月) 9時~
11/3 (月・祝) 11:00-12:00	タオルでストレッチ	石尾 知子	880円	10/27(月) 9時~
11/24(月・祝) 9:45-10:30	背骨コンディショニング	金子 大佑	550円	11/17(月) 9時~
11/24 (月・祝) 11:00-11:45	ストレッチ(ポール使用)	金子 大佑	550円	11/17(月) 9時~

申込
受付

各開催日の1週間前の9時~、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(グラスボ)

営業時間 9:00~21:00

※年末年始休園 12/29(日)~1/3(金)

047-438-3500



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。