

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  
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<br>(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。