

2月

# 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!

ボディバランス

ボディコンバット

ボディジャム

ボディパンプ

対 象：16歳以上  
定 員：各 26名 (③ボディパンプは25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)  
※背骨コンディショニングはスポーツタオルを1枚お持ち  
ください。  
※③ボディパンプ④ボディコンバット⑦ボディジャムは内履き  
のフィットネスシューズが必要です。  
※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 2/11(水・祝) 9:30-10:15	ヨガ(身体を温める)	北見 亜矢	550円	2/4(水) 9時～
② 2/11(水・祝) 10:40-11:40	ボディバランス	北見 亜矢	880円	2/4(水) 9時～
③ 2/11(水・祝) 13:00-14:00	ボディパンプ	萩原 悟	880円	2/4(水) 9時～
④ 2/11(水・祝) 14:25-15:25	ボディコンバット	萩原 悟	880円	2/4(水) 9時～
⑤ 2/23(月・祝) 9:45-10:30	背骨コンディショニング	金子 大佑	550円	1/5(月) 9時～
⑥ 2/23(月・祝) 10:55-11:40	ストレッチ(ポール使用)	金子 大佑	550円	1/5(月) 9時～
⑦ 2/23(月・祝) 13:00-14:00	ボディジャム	小林 朋子	1,650円	①先行電話受付： 2/5(木)18時～18時30分 ②通常窓口・電話受付： 2/6(金)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。