

ゴールデンウィーク フィットネスイベント♪

場所：法典公園グラスポ 体育レクリエーション室

いずれも初めての方が安心できる内容です。

4月29日（月・祝）

9:45-10:30 背骨コンディショニング

11:00-11:45 ストレッチ(ポール使用)

講師：金子 大佑



◇背骨コンディショニング

身体がだるい、痛みがある・・・などなんらかの不調を感じている方はぜひ参加ください。※スポーツタオル1枚お持ちください。

◇ストレッチ

ポールを使いしっかり身体を伸ばします。柔軟性向上や、身体がすっきりする、動かしやすい、など様々な効果をより感じていただけます。

5月3日（金・祝）

9:45-10:30 ラテンエクササイズ

11:00-11:45 ヨガ(パワー系初級)

講師：大貫 愛子



◇ラテンエクササイズ

今回は一度は聞いたことがあるような曲をラテン調にリミックスした音楽特集で行います◎楽しく脂肪燃焼しましょう。※室内用フィットネスシューズをお持ちください。

◇ヨガ(パワー系)

ポーズを流れるようにつなげて行きます。その結果身体調整・引き締め効果を感じていただけます。

5月4日（土・祝）

9:45-10:30 シンプルヨガ(ポールで効果UP)

11:00-11:45 ステップエクササイズ(脂肪燃焼)

講師：大貫 愛子



◇シンプルヨガ

シンプルなヨガポーズですが、ポールを使ってさらに効果を感じていただけるように構成します。ぜひご参加ください。

◇ステップエクササイズ

ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動をします。脂肪燃焼&身体引き締めの効果を目指します。一緒に楽しく汗をかきましょう。※室内用フィットネスシューズをお持ちください。

5月6日（月・祝）

9:45-10:30 やさしいピラティス

11:00-11:45 ヨガ(リンパを流そう)

講師：石尾 知子



◇やさしいピラティス

大人気のピラティス。筋肉や関節の柔軟性を向上させるエクササイズを行います。姿勢改善・自律神経を整えることができるといわれています。

◇ヨガ(リンパを流そう)

リンパの流れを良くするのに効果的なポーズを行います。むくみ改善・疲労回復・免疫力向上の効果があるといわれています。

申し込み方法など、詳細は、次のページをご覧ください。

参加要項

- 【お申し込み】 開催日の1週間前の9時よりお電話、またはグラスポ窓口で申し込み。
例) 4月29日(月・祝)のイベントは、4月22日(月)9時より受付。
法典公園グラスポ ☎047-438-3500
※ご本人のみ受付可・1回に複数の教室の申込可。ご友人の分の予約は不可。
※予約申し込み後、キャンセルは基本できません。
- 【定員】 各 26名(先着順)
- 【参加費】 各 550円(税込)
※参加費は税込み金額です。
- 【当日】
- ・当日は教室開始時間の30分前を目安に、窓口にてご入金ください。
 - ・ご入金時に、身分証明書(運転免許証・健康保険証・パスポート・学生証など)をご提示いただきます。
 - ・ご入金後、窓口で専用の用紙に領収印を押印しお返しいたします。こちらは受講時に必要となりますので、お忘れのないよう体育レクリエーション室まで持参ください。入場の際、講師へお渡しください。(講師が回収します。)
 - ・着替えをされる場合は、法典公園グラスポ内の更衣室をご利用ください。
 - ・体育レクリエーション室までは外履きで移動いただきます。
 - ・教室開始の15分前に入場致しますので開催場所の入り口に受付番号順にお並びください。
 - ・15分前にお越しでない場合、後からのご入場となります。安全上教室開始後の途中入場はお断りいたします。
- 【持ち物】 身分証明書、参加費、更衣室内ロッカー使用の場合は100円硬貨(リターン式)
動きやすい服装、蓋のついた飲み物、タオル、外靴を入れる袋、
※ラテンエクササイズ・ステップエクササイズは室内用フィットネスシューズが必要です。
※背骨こんいショニングは、スポーツタオル1枚必要です。
※ヨガはストレッチマットのご用意がございます。ご自身のヨガマットを持参いただいても問題ございません。
- 【キャンセル】
- ・予約申し込み後のキャンセルは基本できません。予めご了承ください。
 - ・※ただし、止むを得ずキャンセルされる場合は、分かり次第早めのご連絡をお願いいたします。
 - ・各10名までキャンセル待ちの受付をいたします。キャンセルが出た場合のみ、電話でご連絡させていただきます。
 - ・キャンセル待ちの方は、法典公園グラスポの電話番号をご登録ください。
 - ・電話連絡を3回おこなっても、折り返しのご連絡、または繋がらない場合は、次のキャンセル待ちの方へご連絡させていただきます。予めご了承ください。
- 【その他】
- ・16歳以上(高校生以上)の方がご参加いただけます。
 - ・他者への譲渡はできません。
 - ・お客様の肖像をイベント報告の写真等として園内やHPに掲載させていただく場合があります。
 - ・お車でお越しの場合、別途駐車料金がかかります。状況により道が混む場合がございますのでお気を付けください。
 - ・自然災害などによって止むを得ず中止となる場合がございます。またスケジュール・講師は止むを得ず変更、休講となる場合がございます。最新情報はホームページ、またはお電話でお問合せください。

～皆様のご参加をお待ちしております～