

1月

新春🌱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 ※ボディジャムは20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)
※ディスコダンスと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 1/5 (月) 9:45-10:30	コンディショニング& ストレッチ(ポール使用)	大貫 愛子	550円	12/22 (月) 9時～
② 1/5 (月) 10:55-11:40	70年代ディスコダンス♪ ～初めてでも安心～	大貫 愛子	550円	12/22(月) 9時～
③ 1/12 (月・祝)9:45-10:30	コンディショニング& ストレッチ(ポール使用)	小林 朋子	550円	1/5(月) 9時～
④ 1/12 (月・祝) 10:55-11:55	ボディジャム114 ～Face the mirror～ ※みんなで鏡を向いて踊りましょう。	小林 朋子	880円	1/5(月) 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。