

1月

からだを動かす機会をつくろうプロジェクト

フィットネス教室 イベント&amp;特別開催のご案内

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! 笑顔UP! 健康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)  
※⑨と⑬のボディジャムは内履きのフィットネスシューズ必要

申込受付: 下の表の右端をご確認ください。

●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)  
●1/12(日)はLes Mills New Release Event がございます。  
こちらのイベントは、別途、12/5(木)に、ホームページにて案内しています。

日時1	教室名	講師	参加費 (税込)	受付開始日
① 1/5(日) 9:45-10:30	新春! フィットネスイベント やさしいピラティス	石尾 知子	550円	12/23(月)9時~
② 1/5(日) 11:00-11:45	新春! フィットネスイベント ストレッチ(ポールでほぐそう)	石尾 知子	550円	12/23(月)9時~
③ 1/6(月) 9:45-10:30	新春! フィットネスイベント 背骨コンディショニング ※スポーツタオル1枚お持ちください。	金子 大佑	550円	12/23(月)9時~
④ 1/6(月) 11:00-11:45	新春! フィットネスイベント ストレッチ(ポール使用)	金子 大佑	550円	12/23(月)9時~
⑤ 1/9(木) 18:00-18:45	【特別開催】 ストレッチ&エクササイズ(ポール使用)	小林 朋子	550円	1/4(土)9時~
⑥ 1/9(木) 19:15-20:15	【特別開催】 ヨガ(リラックス) 60分	小林 朋子	880円	1/4(土)9時~
⑦ 1/13(月・祝) 9:45-10:30	美姿勢&健康 イベント やさしいピラティス	石尾 知子	550円	1/6(月)9時~
⑧ 1/13(月・祝) 11:00-11:45	美姿勢&健康 イベント ストレッチ~タオルでのぼそう~ ※スポーツタオル1枚お持ちください。	石尾 知子	550円	1/6(月)9時~
⑨ 1/16(木) 13:00-13:45	【特別開催】 ボディジャムテック&ボディジャム30	小林 朋子	550円	1/9(木)9時~
⑩ 1/16(木) 14:15-15:00	【特別開催】 ストレッチ(ポールでほぐそう)	小林 朋子	550円	1/9(木)9時~
⑪ 1/19(日) 15:45-16:30	【特別開催】 ストレッチ&エクササイズ(ポール使用)	小林 朋子	550円	1/12(日)9時~
⑫ 1/19(日) 17:00-18:00	【特別開催】 ヨガ(リラックス) 60分	小林 朋子	880円	1/12(日)9時~
⑬ 1/30(木) 13:00-13:45	【特別開催】 ボディジャムテック&ボディジャム30	小林 朋子	550円	1/23(木)9時~
⑭ 1/30(木) 14:15-15:00	【特別開催】 ストレッチ&エクササイズ(ポール使用)	小林 朋子	550円	1/23(木)9時~

申込  
受付

①~④の教室は、12/23(月) 9時~受付開始

⑤~⑭の教室は、各開催日の1週間前の9時~受付開始 (いずれもお電話もしくは窓口にて) ※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)

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。