



【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2024年 4月1日～6月30日 ※7月～のスケジュールは、6/1ごろにHP公開予定です。

9:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	9:00				
30	😊	😊	😊	変更 😊👟	😊	😊👟		30				
10:00	ポディバランス45※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講: 4/29、5/6	ストレッチ (ボールでほぐそう) 9:45-10:30 石尾 知子	ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢	ポディバンプ45 9:45-10:30 日向 正輝	はじめてヨガ 9:30-10:15 紺野 みく 休講: 5/3	ラテンエクササイズ 9:30-10:15 大貫 愛子 休講: 5/4		10:00				
11:00	ポディアタック45 11:00-11:45 新井 真奈美 休講: 4/29、5/6	はじめてヨガ 11:00-11:45 石尾 知子	ポディバランス45※ST 11:00-11:45 北見 亜矢	ポディコンバット45 11:00-11:45 日向 正輝	ズンバ 10:45-11:30 紺野 みく 休講: 5/3	ポディバンプ45 10:45-11:30 清水 雄一 休講: 5/4、6/1		11:00				
12:00		4月は、 ポディコンバットテック& ポディコンバット30 変更 📅👟		4月は、 ポディコンバットテック& ポディコンバット30				12:00				
13:00		ポディコンバット45 13:00-13:45 Yuta	<p>～【予告】 フィットネスイベント開催～</p> <p>★4月7日(日) LesMills New Release Event</p> <p>①11:15-12:15 ポディバランス103 講師:北見 亜矢 ②12:45-13:45 ボディジャム107ダンススクール 講師:小林 朋子 ③14:15-15:15 ボディジャム107 講師:小林 朋子 ※詳細は3月7日(木)HP掲載。</p> <p>★4月29日(月・祝) G.W フィットネスイベント DAY1</p> <p>①9:45-10:30 背骨コンディショニング 講師:金子 大佑 ②11:00-11:45 ストレッチ(ボール使用) 講師:金子 大佑 ※詳細は3月29日(金)HP掲載。 ※参加費 各550円(税込) 申し込みは開催日の1週間前から</p> <p>★5月3日(金・祝) G.W フィットネスイベント DAY2</p> <p>①9:45-10:30 ラテンエクササイズ 講師:大貫 愛子 ②11:00-11:45 ヨガ(パワー系・初級) 講師:大貫 愛子 ※詳細は3月29日(金)HP掲載。 ※参加費 各550円(税込) 申し込みは開催日の1週間前から</p> <p>★5月4日(土・祝) G.W フィットネスイベント DAY3</p> <p>①9:45-10:30 シンプルヨガ(ボールで効果UP) 講師:大貫 愛子 ②11:00-11:45 ステップエクササイズ(脂肪燃焼) 講師:大貫 愛子 ※詳細は3月29日(金)HP掲載。 ※参加費 各550円(税込) 申し込みは開催日の1週間前から</p> <p>★5月6日(月・祝) G.W フィットネスイベント DAY4</p> <p>①9:45-10:30 やさしいピラティス 講師:石尾 知子 ②11:00-11:45 ヨガ(リンパを流そう) 講師:石尾 知子 ※詳細は3月29日(金)HP掲載。 ※参加費 各550円(税込) 申し込みは開催日の1週間前から</p> <p>各イベントは変更(中止)の場合がございます。 最新情報はHPのNEWS、関連資料をダウンロードしてご確認ください。</p>						13:00			
14:00	フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講: 4/29	ポディバンプテック& ポディバンプ30 14:15-15:00 Yuta									ボディジャムテック& ボディジャム45 14:15-15:15 小林 朋子 休講: 4/7、5/5	14:00
15:00												15:00
16:00	参加費: 1回 550円(税込)											16:00
17:00	【マーク表記について】 😊 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方体力に不安な方も安心して楽しみ頂けます。 👟 【シューズマーク】踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)が必要な教室です。 NEW 【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。 変更 【変更マーク】前回より時間・内容・担当者などが変更した教室です。 😊 【スクールマーク】(定員15名)月4回の教室です。参加料金や申し込み方法は異なりますのでお問い合わせください。									😊📅 【子ども空手(初級)】 17:00-18:00 (株)強者 休講: 6/29		17:00
18:00								18:00				
19:00								19:00				
20:00								20:00				
30								30				

月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます😊

教室内容・時間を変更し特別スケジュールを設定する場合がございます。
HPまたは、園内掲示をご確認ください。

※画像はイメージです。



教室(ワнтаイム都度) 参加について



参加費・参加予約について

- ・参加費 各教室 1回 550円(税込)、1回ずつお申込みいただけます。
- ・教室開催日の1週間前(同じ曜日)の9時よりお電話もしくは、管理事務所窓口で受付をいたします。
- ・16歳以上(高校生以上)の方が対象です。
- ・参加予約は先着順です。(定員26名)
- ・1回に複数の教室申し込みは可能です。
- ・予約はご本人様分のみ可能です。※譲渡不可

当日の流れ

1

予約

(教室開催日の1週間前の9:00~)

・お電話、もしくは窓口で予約。
予約締切は当日教室開始時間15分前まで。

(例)4/1(月)の教室は、1週間前の
3/25(月)9:00~受付スタート。

☞ 予約しなくても、定員になっていなければ当日参加OK。

☞ **予約後のキャンセルは基本できません。**
予定が確実にわかってからご予約を。

☞ 教室スケジュールおよび講師はやむを得ず急遽、変更・休講・時間変更の場合がございます。
最新情報はHPまたは園内掲示をご確認ください。

2

当日(入金・更衣)

(目安:教室開始時間の20分前)

・記載台に設置されている「教室参加届」に必要事項を記入し、参加費と身分証明書(運転免許証・健康保険証など)を添えて窓口へ提示。

・ご入金後、窓口で「教室参加届」に領収印を押印しお返しします。

(例)11:00~開始の教室→10:40ごろ窓口へ。

☞ ご入金は教室開始時間の15分前まで。窓口が混雑する場合もあるため、余裕をもってお越しください。

☞ 領収印が押された「教室参加届」は、教室入場の際、講師が回収します。

☞ 更衣室で運動しやすい服装にお着替え。(100円リターン式)

3

入場

(教室開始時間の15分前)

・「教室参加届」と、必要な持ち物をもって、下履きのまま、地下1階レクリエーション室前へ移動。入場の際に、フィットネスシューズ(内履き)に履きかえて入場ください。

☞ 「教室参加届」の右下の整理番号順に講師が入場案内します。それ以降の入場は、順番が後になる場合があります。

☞ 教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。

☞ 持ち物…「教室参加届」、身分証明書、運動しやすい服装、飲み物(瓶・缶は不可)、タオル、下履きを入れる袋、踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)など。
※内履きが不要な教室もあります。

4

教室参加

・こまめな水分補給をおこないましょう。
・ご気分の優れない場合はすぐに講師へお知らせください。

☞ 初めての方でも安心して参加できます。

5

終了

・更衣室でお着替え。(ロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をお忘れなく)
またのご参加をお待ちしています☺

☞ 更衣室内にシャワー、ドライヤーがございます。

フィットネス教室スケジュールは3カ月ごとに更新しています。
あなたにぴったりの教室がきっと見つかります。
お楽しみに!



ホームページは
こちらから



その他

- ・教室で使用するマットなど、ご自身で利用された用具の清掃にご協力ください。
- ・教室参加の際は【教室参加ご利用案内】、および【教室参加の注意事項】をご確認、ご了承の上参加ください。
- ・フラダンススクール、子ども空手スクールは参加費等、ワнтаイム(都度)と異なります。窓口、もしくはお電話でお問い合わせください。

【法典公園グラスポ】

047-438-3500(9:00~21:00)

法典公園グラスポ ミズノ