

【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2026年 4月1日～6月30日

※期間中に変更がある場合がございます。最新情報はHPを確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30	😊	😊	😊	😊👟	😊	😊👟	
10:00	ボディバランス45 ※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講: 5/4	ストレッチ (ホールでほくそ) 9:45-10:30 石尾 知子 休講: 5/5	ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢 休講: 4/29、5/6	ボディパンプ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: 4/17	ラテンエクササイズ 9:30-10:15 大貫 愛子	
11:00	👟 ボディアタック45 10:55-11:40 新井 真奈美 休講: 5/4	😊 はじめてヨガ 10:55-11:40 石尾 知子 休講: 5/5	😊 ボディバランス45 ※ST 10:55-11:40 北見 亜矢 休講: 4/29、5/6	👟 ボディコンバット45 10:55-11:40 日向 正輝	👟😊 ズンバ 10:40-11:25 紺野 みく 休講: 4/17	👟😊 ボディパンプ45 10:40-11:25 萩原 悟	
12:00							
13:00		<p>～【予告】フィットネスイベント開催～</p> <p>1)4/5(日) LesMills New Release Event !! ※詳細は、3/5(木) HP掲載。</p> <p>2)4/29(水・祝) スタートアップ! フィットネス イベント🍀 ※詳細は、3/29(日) HP掲載。</p> <p>3)5/4(月・祝)&5/5(火・祝)&5/6(水・祝)は ゴールデンウィーク Fitness Event開催! ※詳細は、3/29(日) HP掲載。</p> <p>基本1か月前に掲載告知させていただきます。お楽しみに!</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>					
13:30						😊 NEW やさしいピラティス 13:00-13:45 石尾 知子	
14:00	📌 フラダンス 14:30-15:45 大澤 律子 休講: 6/29				😊 NEW ストレッチ&コンディショニング (ホール使用) 14:10-14:55 石尾 知子		
15:00							😊 NEW ボディバランス45 ※FX 15:00-15:45 新井 真奈美 休講: 4/19、5/3
16:00			📌 キッズ総合スポーツ スクール(年少～年長) 16:30-17:20 (株)biima (biima sports)	😊 キッズ総合スポーツ スクール(小1～小3) 17:30-18:20 (株)biima (biima sports)		NEW ボディコンバット30 16:10-16:40 新井 真奈美 休講: 4/19、5/3	
17:00	<p>【マーク表記について】</p> <p>😊 【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。</p> <p>👟 【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。</p> <p>NEW 【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。</p> <p>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。</p> <p>📌 【スクールマーク】(定員制) 参加費・申込方法は異なりますのでお問い合わせください。※休講日は別紙スクールカレンダー確認。</p>					📌 子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株) 強者 休講: 5/2	
18:00				休講: 4/1、4/29、 5/6、6/3			
19:00					<p>【教室スケジュール色分け表記について】</p> <p>😊 からだの調整を行う教室</p> <p>👟 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室</p> <p>NEW ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室</p> <p>変更 パーベールもしくは重りや自重を使い、筋力アップを主に行う教室</p> <p>📌 アクティブに有酸素運動を行う教室</p> <p>😊 スクールです。月謝制となります。スクール内体験をご希望の方はお問い合わせください。※体験(お一人様1回限り)1,100円(税込)</p>		
20:00							
20:30	<p>月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます。参加費 1教室 550円(税込) ※開始時刻10分前から入場開始</p>						
	<p>祝日など、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。</p>						

※画像はイメージです。



教室(ワンタイム都度) 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(水)の教室は、1週間前の3/25(水)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(マイナンバーカード・運転免許証など)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10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



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、キッズ総合スポーツスクールは参加費等、ワンタイム(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】 ※年末年始休館 12/29~1/3

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

法典公園グラスポ ミズノ