

ゴールデン
ウィーク

始めよう！ 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
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)
背骨コンディショニングはスポーツタオル1枚

※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 4/29(水・祝) 9:45~10:30	はじめてヨガ	北見 亜矢	550円	4/22(水) 9時~
② 4/29(水・祝)10:55~11:55	ボディバランス 60分	北見 亜矢	880円	4/22(水) 9時~
③ 5/4(月・祝) 9:45~10:30	背骨コンディショニング	金子 大佑	550円	4/27(月) 9時~
④ 5/4(月・祝) 10:55~11:40	ストレッチ(ポール使用)	金子 大佑	550円	4/27(月) 9時~
⑤ 5/5(火・祝) 9:45~10:30	朝の(^.^)スッキリヨガ	石尾 知子	550円	4/28(火) 9時~
⑥ 5/5(火・祝) 10:55~11:55	やさしいピラティス 60分	石尾 知子	880円	4/28(火) 9時~
⑦ 5/6(水・祝) 9:45~10:30	ヨガ(リラックス)	北見 亜矢	550円	4/29(水) 9時~
⑧ 5/6(水・祝) 10:55~11:55	ボディバランス 60分	北見 亜矢	880円	4/29(水) 9時~

申込
受付

上の表の右端の受付開始日(開催日の1週間前の9時)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。