

2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&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

元氣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)

※①と⑨のボディジャムと、⑪ラテンエクササイズ⑫ステップエクササイズの教室は、内履きのフィットネスシューズ必要。

参加費: 550円(税込)※60分の教室は880円(税込)

●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1	教室名	講師	参加費(税込)
① 2/6(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
② 2/6(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
③ 2/9(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
④ 2/9(日) 17:00-18:00	【特別開催】 ヨガ(リラックス) 60分	小林 朋子	880円
⑤ 2/11(火・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
⑥ 2/11(火・祝) 11:00-11:45	美姿勢&健康イベント ストレッチ(ポールでほぐそう)	石尾 知子	550円
⑦ 2/13(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
⑧ 2/13(木) 19:15-20:15	【特別開催】 ヨガ(リラックス) 60分	小林 朋子	880円
⑨ 2/20(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
⑩ 2/20(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
⑪ 2/24(月・祝) 9:45-10:30	寒さに負けず! フィットネスイベント ラテンエクササイズ ~世界の音楽で旅をしよう~	大貫 愛子	550円
⑫ 2/24(月・祝) 11:00-11:45	寒さに負けず! フィットネスイベント ステップエクササイズ~脂肪燃焼~	大貫 愛子	550円
⑬ 2/27(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
⑭ 2/27(木) 19:15-20:15	【特別開催】 ヨガ(リラックス) 60分	小林 朋子	880円

申込
受付

●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。