

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 10月の特別開催のご案内

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!



日時	教室名	内容	講師	参加費 (税込)
季節の催し～スポーツ祭～ イベント ①10/5(土) 14:00-14:45	ストレッチ (ポールでほぐそう)	ポールを使ってストレッチや筋膜リリースを行い、体の柔軟性向上、コリの解消を目指します。	小林 朋子	550円
癒しの夜ヨガ60分 イベント ②10/10(木) 19:30-20:30	ヨガストレッチ (自律神経を整える)	ゆったりとした呼吸でストレス解消、体と心をゆるめるポーズを行っていきます。 ※参加費は通常と異なります。ご確認ください。	小林 朋子	880円
地域に健康を届けよう イベント ③10/14(月・祝) 9:45-10:30	背骨コンディショニング	背骨のゆがみを整え、体の不調や痛みを軽減していくことを目指します。大人気の教室です。	金子 大佑	550円
地域に健康を届けよう イベント ④10/14(月・祝) 11:00-11:45	ストレッチ (ポール使用)	ポールを使ってストレッチや筋膜リリースを行い、体の柔軟性向上、コリの解消を目指します。	金子 大佑	550円
⑤10/17(木) 13:00-13:45	ストレッチ (ポールでほぐそう)	ポールを使ってストレッチや筋膜リリースを行い、体の柔軟性向上、コリの解消を目指します。	小林 朋子	550円
⑥10/17(木) 14:15-15:00	ウォーキングで 脂肪燃焼	歩く動作を音楽に合わせて行います。腕の動きも加えて楽しく脂肪燃焼！※内履きの運動靴をお持ちください。	熊谷 智美 小林 朋子	550円
癒しの夜ヨガ60分 イベント ⑦10/17(木) 19:30-20:30	ヨガ (リラクゼーション)	ゆったりとした呼吸でストレス解消、体と心をゆるめるポーズを行っていきます。 ※参加費は通常と異なります。ご確認ください。	小林 朋子	880円
⑧10/25(金) 13:00-13:45	ボディジャムテック& ボディジャム30	音楽に合わせてダンスで脂肪燃焼！簡単で動きやすい振り付けで行います。※内履きの運動靴をお持ちください。	小林 朋子	550円
⑨10/25(金) 14:15-15:00	かんたん筋トレ教室	大きな筋肉をしっかり刺激しシェイプアップを目指します。※内履きの運動靴をお持ちください。	熊谷 智美 小林 朋子	550円

申込
受付

・各開催日の1週間前の9:00～ 受付開始(お電話もしくは窓口にて) ※先着順

持ち物等

・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)
※⑥⑧⑨の教室は内履きのフィットネスシューズ(運動靴)をお持ちください。 ・16歳(高校生)以上の方対象です。
・お着替えをされる方は、1階の更衣室をご利用ください。(100円リターン式ロッカー、シャワーあり)

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 8:30～21:00

電話受付時間 9:00～21:00



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。