

【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2024年 7月1日～9月30日 ※10月～のスケジュールは、9/1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	😊	😊	😊	😊👟	😊	😊👟		30
10:00	ボディバランス45 ※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講: 7/15、 8/12、9/16、23	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	ボディバンプ45 9:45-10:30 日向 正輝	はじめてヨガ 9:30-10:15 紺野 みく	ラテンエクササイズ 9:30-10:15 大貫 愛子		10:00
30	😊👟	😊		😊👟	😊👟	😊👟		30
11:00	ボディアタック45 11:00-11:45 新井 真奈美 休講: 7/15、 8/12、9/16、23	はじめてヨガ 11:00-11:45 石尾 知子	ボディバランス45 ※ST 11:00-11:45 北見 亜矢	ボディコンバット45 11:00-11:45 日向 正輝	ズンバ 10:45-11:30 紺野 みく	ボディバンプ45 10:45-11:30 清水 雄一 休講: 7/6、9/21		11:00
12:00								12:00
30								30
13:00		😊👟 変更 ボディバンプテック& ボディバンプ30 13:00-13:45 Yuta						13:00
30		😊👟 変更						30
14:00	ス フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講: 7/15、9/23	😊👟 変更 ボディコンバット45 14:15-15:00 Yuta 7月は、 ボディコンバットテック& ボディコンバット30						14:00
30								30
15:00							😊👟 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: 7/7、9/15	15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00	参加費: 1回 550円(税込)							17:00
30	😊					ス 子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株) 強者 休講: 8/10		17:00
18:00	😊👟							18:00
30								30
19:00	NEW							19:00
30	😊							30
20:00	ス							20:00
30								30

～【予告】フィットネスイベント開催～

1)7月7日(日) LesMills New Release Event
 ①11:15-12:15 ボディバランス104 担当:北見 亜矢
 ②12:45-13:45 ボディジャム ダンススクール108 担当:小林 朋子
 ③14:15-15:15 ボディジャム108 担当:小林 朋子
 ※受付方法・参加費は通常と異なります。詳細は6月7日HP掲載。

2)7月15日(月・祝) 暑さに負けない心身を! Part1 フィットネスイベント
 ① 9:45-10:30 背骨コンディショニング(首・肩・背中) 担当:金子 大佑
 ②11:00-11:45 ストレッチ(ボール使用) 担当:金子 大佑
 ※詳細は6月15日HP掲載。

3)8月12日(月・祝) 暑さに負けない心身を! Part2 フィットネスイベント
 ① 9:45-10:30 背骨コンディショニング(腰・股関節・膝) 担当:金子 大佑
 ②11:00-11:45 ストレッチ(ボール使用) 担当:金子 大佑
 ③12:15-13:00 やさしいピラティス 担当:石尾 知子
 ④13:20-14:05 ヨガ(リンパを流そう) 担当:石尾 知子
 ※詳細は7月12日HP掲載。

4)9月16日(月・祝) ～運動の秋～フィットネスイベント
 ※詳細は8月16日HP掲載。

5)9月23日(月・祝) Autumn Fitness Event
 ※詳細は8月23日HP掲載。

2) & 3) のイベントは開催日の1週間前からの申込みです。1教室 550円(税込)

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。

【教室スケジュール色分け表記について】

- 👉 ストレッチ、ヨガ、ピラティスなどからだの調整やボディメイクを行う教室
- 👉 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室
- 👉 ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室
- 👉 バーベ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
- 👉 アクティブに有酸素運動を行う教室
- 👉 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)

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)7/1(月)の教室は、1週間前の
6/24(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、下履きそのまま、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しましょう。
・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】

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

法典公園グラスポ ミズノ