

11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 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! キラキラ輝く  
新しい未来へ

日時	教室名	内容	講師	参加費 (税込)
地域に健康を届けようフィットネスイベント ①11/3(日) 15:45-16:30	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
癒しのヨガ60分 イベント ②11/3(日) 17:00-18:00	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
美姿勢ではつらつ!フィットネスイベント ③11/4(月・祝) 9:45-10:30	やさしいピラティス	大人気のピラティス。初心者向けの内容です。美しい姿勢、しなやかな筋肉をつくる教室です。	石尾 知子	550円
美姿勢ではつらつ!フィットネスイベント ④11/4(月・祝) 11:00-11:45	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。	石尾 知子	550円
昼活!フィットネスイベント ⑤11/4(月・祝) 13:15-14:00	ウォーキングで 脂肪燃焼	初めての方におススメ!歩く動作を音楽に合わせて行います。簡単な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	550円
寒さに負けず楽しくフィットネスイベント ⑥11/23(土・祝) 9:30-10:15	ラテンエクササイズ ~大人気のあの曲で~	毎週土曜のラテンエクササイズにて集約したベストソングで行います。※内履きの運動靴をお持ちください。	大貫 愛子	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)  
 ※⑤⑥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。