

2021年4月～6月 法典公園グラスポ 教室スケジュール

曜日	教室名	内容	時間	講師名	4月					5月					6月				
月	バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスと3種類の要素が取り入れられたエクササイズ。	9:30-10:15	天野 正太郎	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
月	ヨガ (リラクセス)	疲労回復、ストレス解消に効果的なヨガのポーズと呼吸を行います。	10:45-11:30	天野 正太郎	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
月	ボディバランス4 5 ※FX	ヨガや太極拳をもとにした動きで、柔軟性の向上が期待できます。	19:30-20:15	北村 ともみ	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	
火	ステップ・アップ&ロコモ・コア (※途中休憩15分)	軽く汗をかく程度の有酸素運動を行います。転倒しにくい身体づくりをします。シニアの方におすすめです。	10:00-11:05	島田 広志							11	18	25		1	8	15	22	29
火	ボディコンバット4 5	簡単な格闘技の動きでシェイプアップ・ストレス発散が期待できます。	13:00-13:45	Yuta	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
火	ボディバンブテック15分&ボディパン45	簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。自身の体力に合わせて重さを選べます。	14:15-15:15	Yuta	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
水	ヨガ (骨盤ケア)	骨盤の歪み・姿勢の崩れを整えるヨガのポーズを行います。	10:00-10:45	北見 亜矢	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30
水	ボディバランス45※FX	ヨガや太極拳をもとにした動きで、柔軟性の向上が期待できます。	13:00-13:45	新井 真奈美	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30
木	はじめてステップ	ステップ台を使い簡単な昇降動作で、有酸素運動を行います。	10:45-11:30	金澤 一晃	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
木	ヨガ (デトックス)	便秘、冷え、むくみの改善に期待できるヨガのポーズを行います。	19:00-19:45	小牧 由梨恵	1	8	15	22		6	13	20	27		3	10	17	24	
金	はじめてヨガ	初めての方が安心してできる内容です。体が硬い方にもできるヨガのポーズがたくさんあります。ご安心ください。	9:30-10:15	紺野 みく	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
金	ズンバ4 5	アップビートな音楽に乗っておもいきり音楽とダンスを楽しみましょう。パーティー気分脂肪燃焼も期待できる！	10:45-11:30	紺野 みく	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
土	ヨガ (リラクセス)	疲労回復、ストレス解消に効果的なヨガのポーズと呼吸を行います。	10:30-11:15	大貫 愛子	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
日	ストレッチ (骨盤調整)	股関節まわりを中心にストレッチを行い、身体 (姿勢) を整えます。	14:30-15:15	金澤 一晃	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
日	はじめてエアロ	歩く動きのステップを組み合わせ有酸素運動でじんわりと汗がかけます。	15:45-16:25	金澤 一晃	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	

《申込み》 教室開始日の9時より法典公園グラスポ窓口にて受付開始！

※先着順 (電話申込み不可) / 代理申込み不可 ※申込時、身分証明書 (健康保険証・運転免許証・学生証) をご提示いただきます。

《場 所》 体育レクリエーション室 《対 象》 16歳以上の人 (高校生以上) 《定員》 26名 《料 金》 1教室 1回550円 (税込価格)

※教室開始15分前までに体育レクリエーション室前にお集まりください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、教室へ参加の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。

※持ち物：動きやすい服装・蓋のついた飲み物 (瓶・缶は不可) ・踵を覆ったフィットネスシューズ (内履き) ・外履きを入れる袋

※バレトン・ストレッチ・ヨガ・ボディバランス教室は裸足可

※レッスンの途中入退場は安全上、ご遠慮ください。ご気分が優れない場合はすぐに講師へお知らせください。



▲グラスポホームページ

☆ まずは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 (問い合わせ/9:00~21:00まで)