


【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2025年 10月1日～12月31日 ※1月～のスケジュールは、12/ 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: 10/13、11/3、24、12/29	ストレッチ (ボールでほぐそう) 9:45-10:30 石尾 知子 休講: 12/30	ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢 休講: 12/31	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					😊👟	😊👟	NEW	30
11:00	ボディアタック45 11:00-11:45 新井 真奈美 休講: 10/13、11/3、24、12/29	はじめてヨガ 11:00-11:45 石尾 知子 休講: 12/30	ボディバランス45 ※ST 11:00-11:45 北見 亜矢 休講: 12/31	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 萩原 悟 休講: 10/4	過替わり教室 10:45-11:30 小林 朋子 休講: 10/5、19	11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00		ボディバンプテック& ボディバンプ30 13:00-13:45 Yuta 休講: 12/30						13:00
30								30
14:00	ス	😊👟						14:00
30								30
15:00	フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講: 12/29	ボディコンバット45 14:15-15:00 Yuta 休講: 12/30						15:00
30								30
16:00		10月はボディコンバット テック&ボディコンバット 30で実施。						16:00
30								30
17:00	参加費 1回 550円(税込) 【マーク表記について】 😊【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方体力に不安な方も安心してお楽しみ頂けます。 👟【シューズマーク】踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)が必要な教室です。 NEW【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。 変更【変更マーク】前回より時間・内容・担当者などが変更した教室です。 ス【スクールマーク】(定員制)参加費・申込方法は異なりますのでお問い合わせください。※休講日は別紙スクールカレンダー確認。	キッズ総合スポーツ スクール(年少・年中) 16:30-17:20 (株)biima(biima sports) キッズ総合スポーツ スクール(年長～小3) 17:30-18:20 (株)biima(biima sports)	休講: 10/22、29 11/26 12/3、31					17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00								20:00
30								30

～【予告】フィットネスイベント開催～

1)10/4(土) Les Mills New Release Event !!
①10:45-11:45 ボディバンプ 134 担当:萩原 悟
※詳細は、9/4HP掲載。

2)10/5(日) Les Mills New Release Event !!
①11:15-12:15 ボディバランス 109 担当:北見 亜矢
②12:45-13:45 ボディジャム 113 ダンススクール 担当:小林 朋子
③14:15-15:15 ボディジャム 113 担当:小林 朋子
※詳細は、9/4HP掲載。

3)10/13(月・祝)&11/3(月・祝)&11/24(月・祝)
もFitness Event開催予定!
基本1か月前に掲載告知させていただきます。お楽しみに!

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。

日曜日の【過替わり教室】について

★第1・第3日曜日: ボディジャム45

運動に慣れた方向けの教室
※様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できる
ダンスカードワークアウトプログラムです。
※内履きのフィットネスシューズが必要です。
※10/5(日)は第1日曜日ですが、ボディジャムの新曲
イベントを開催するため、通常の教室は休講です。
イベントの受付方法・時間・参加費等は、HPでご案内
させていただきます。

★それ以外の日曜日: ストレッチ(ボール使用)
初めての方向けの教室 😊

【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)10/1(水)の教室は、1週間前の9/24(水)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いましょう。
・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、キッズ総合スポーツ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

