

## 【法典公園グラスボ】 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。

月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます☺

第1章面向对象设计——从UML向C++进阶

◎ 亂世像はくし 漢文



# 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。  
予定が確実にわかつてからご予約を。
- ・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③
- ・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。

## 【法典公園グラスボ】

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

法典公園グラスボ ミズノ