

★ 法典公園グラスポ フィットネス教室内容 ★ 2025年 4月1日～6月30日

●ワントタイム（都度） 1回 550円（税込）で参加できる教室●

調整系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディバランス	月・水	45	ヨガ・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ音楽に合わせて行います。ストレスをやわらげ、身体機能向上、柔軟性、バランス向上の効果が期待できます。※FXは柔軟性向上を、STはコアの向上をメインに構成したものです。	😊 STは運動に慣れた方
ストレッチ （ポールでほぐそう）	火・日	45	ストレッチポールという長い棒を使って、ストレッチや筋膜リリースをおこないます。体の柔軟性を高めたり、コリの改善を目指します。 ※【週替わり教室】として、第2、第4、第5の日曜日も開催しています。	😊
ヨガ（骨盤ケア）	水	45	骨盤周りにアプローチをかけるヨガのポーズと呼吸を行います。腰痛の緩和や姿勢改善の効果が期待できます。	😊
はじめてヨガ	火・金	45	簡単なヨガのポーズを行いながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	😊

格闘技系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディコンバット	火・木	30・45	ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。メンタル・フィジカル両面の向上の効果が期待できます。	運動に慣れた方

ダンス系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ズンバ	金	45	世界中の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できる！ダンスが初めてでも安心です。	😊
ラテンエクササイズ	土	45	ラテンの動きを取り入れて骨盤の動きにフォーカスし、音楽を楽しみながら脂肪燃焼・姿勢改善効果が期待できる内容です。	😊
ボディジャム	日	45	【週替わり教室】として、第1、第3日曜日に開催しています。 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ディオワークアウトプログラムです。	運動に慣れた方

筋力系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディパンプ	火・木・土	30・45	ウエイトを用いて筋力トレーニングを行います。動きはとってもシンプル。シェイプアップ・筋力アップが期待できます。※ボディパンプテック・・・テクニックの練習ができる内容です。	😊

有酸素系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディアタック	月	45	効率よくカロリー燃焼と引き締まった体を作る全身ワークアウトです。	運動に慣れた方

●スクール（月4回でのお申込み）※申し込み方法や参加料金はワントタイムとは異なります。お問合せください。

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
フラダンス	月	75	姿勢、ステップ、ハンドモーションなどを毎回確認しながら繰り返し練習します。曲の歌詞（ハワイ語での意味）を理解した上で振り付けをマスターし、表現力を身に付けます。	😊
子ども空手	土	60	明るく、楽しく、元気よくが目標です。伝統の武道で、体力の向上、礼儀、ルール、マナー、集中力、忍耐力が自然と身につきます。※年長から中学生の方が参加できます。	😊

●その他●

・教室スケジュールおよび講師はやむを得ず変更・休講・時間変更の場合がございます。

※最新情報はホームページまたはお電話でお問い合わせください。

・教室参加の際は【フィットネス教室 ご利用案内】、および【フィットネス教室 参加注意事項】をご確認ください。

法典公園グラスポ ミズノ



ワントタイム（都度）

1

電話か窓口で予約

教室開催の1週間前から
当日教室開始時間の15分前まで。

教室当日

教室開始15分前までにご入金いただき
開催場所の入り口にお並びください。
※安全上の理由から、教室開始時間を
過ぎての入場はお断りさせていただきます。
余裕をもってお越しください。

【法典公園グラスポ】
047-438-3500(9:00～21:00)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS