

【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2026年 1月1日～3月31日

※期間中に変更がある場合がございます。最新情報はHPを確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
30							
10:00	😊 ボディバランス45 ※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講: 1/5、12、2/23 変更	😊 ストレッチ (ボールでほぐそう) 9:45-10:30 石尾 知子 変更 😊	😊 ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢 変更	😊 🚶 ボディバンプ45 9:45-10:30 日向 正輝 休講: 1/1 変更 🚶	😊 はじめてヨガ 9:30-10:15 紺野 みく 休講: 1/2、3/20 変更 😊	😊 🚶 ラテンエクササイズ 9:30-10:15 大貫 愛子 休講: 1/3 変更 😊	変更
30							
11:00	🚶 ボディアタック45 10:55-11:40 新井 真奈美 休講: 1/5、12、2/23	😊 はじめてヨガ 10:55-11:40 石尾 知子	😊 ボディバランス45 ※ST 10:55-11:40 北見 亜矢	🚶 ボディコンバット45 10:55-11:40 日向 正輝 休講: 1/1	🚶 ズンバ 10:40-11:25 紺野 みく 休講: 1/2、3/20	🚶 ボディバンプ45 10:40-11:25 萩原 悟 休講: 1/3	🚶 過替わり教室 10:40-11:25 小林 朋子 休講: 1/4
30							
12:00							
30							
13:00	📸 フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講: 3/30	😊 🚶 ボディバンプテック& ボディバンプ30 13:00-13:45 Yuta 変更 🚶 ボディコンバット45 14:10-14:55 Yuta 1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。	～【予告】フィットネスイベント開催～ 1)1/4(日) LesMills New Release Event !! ②10:15-11:15 ボディバランス 110 担当:北見 亜矢 ③11:45-12:45 ボディバンプ 135 担当:萩原 悟 ④13:15-14:15 ボディジャム 114 ダンススクール 担当:小林 朋子 ④14:45-15:45 ボディジャム 114 担当:小林 朋子 ※詳細は、12/4(木) HP掲載。 2)1/5(月) 新春! ハッピーフィットネス♡ ①9:45-10:30 コンディショニング&ストレッチ (ボール使用) 担当:大貫 愛子 ②10:55-11:40 70年代 ディスコ ダンス 担当:大貫 愛子 ※12/22(月)9時～予約開始。参加費 各 550円(税込) ※開始時刻の10分前から入場いただけます。 3)1/12(月・祝)&2/11(月・祝)&2/23(月・祝)、 3/20(金・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 ダンスカーディオ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。🚶 ※1/4(日)は第1日曜日ですが、レスミルズプログラム新曲 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 😊		
30							
14:00							
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00	😊 【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 な方も安心して楽しみ頂けます。		📌 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) 休講: 1/7、2/11 3/25			📌 子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株)強者 休講: 1/3	📸 子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株)強者 休講: 1/3
30							
18:00	🚶 【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。		📌 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)				
30							
19:00	NEW 【NEWマーク】今回新たに スタートした教室です。						
30	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。						
20:00	📌 【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。						
30							
月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます。参加費 1教室 550円(税込) ※開始時刻10分前から入場開始 祝日など、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) 1/13(火)の教室は、1週間前の1/6(火)9:00～受付スタート。
※1/5(月)～1/10(土)に開催の教室予約は、1週間前が年末年始休館にあたる為、特別に開催日の2週間前の9:00～予約できます。

※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10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】 ※年末年始休館12/29～1/3

047-438-3500(9:00～21:00)

法典公園グラスポ ミズノ

