

★ 法典公園グラスポ フィットネス教室内容 ★ 2024年10月1日～12月31日

●ワнта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 （ボールでほくそう）	火	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。	😊
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。※ボディコンバットテック・・・テクニクの練習ができる内容です。	😊 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 で脂肪燃焼もできる！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	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。※ボディジャムテック・・・テクニクの練習ができる内容です。	😊 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нта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、元気がよが目標です。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нта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。

2

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
過ぎての入室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

レスミルズプログラムは、
世界で大人気のグループフィットネス
エクササイズ。

3か月に1度、音楽と振付や動きが新しく
なります。
1月・4月・7月・10月は、1か月間同じ
音楽と同じ動きを行うので、より安心して
参加していただけます。
とっても楽しくて、効果的なプログラム
です。
仲間と一緒になので最後まで頑張れます。

さあ！私たちと一緒に体を動かしましよ
う(^_^)

BODYPUMP™ とは？

ボディパンプ

LES MILLS
BODYPUMP

スタジオ × 筋力
プログラム × トレーニング

音楽に合わせてバーベルを使いながら
全身を鍛えるスタジオプログラムです。

何をやるの？

専用のプラスチックバーベルを使って簡単な
運動を行います。動きはどれもシンプルなの
で、音楽に合わせて楽しむこと間違いなし！



初めてでも安心！

バーベルの重さはご自分の体力に合わせて
選べます。インストラクターのリードに合わせ
て動くだけ！約5分に1回休憩が入るので、
体力に自信がなくても安心です！もちろん、
途中でバーベルを置いて一休みしても構い
ません。無理のないペースで楽しみましょう！

こんな効果が！

ボディパンプは全身を鍛えるトレーニング。
運動後もカロリーを消費し続けます。また、
マシンジムの筋トレは一人ではなかなか続
けにくいのですが、ボディパンプならグル
ープで楽しくトレーニングができ、より高い達
成感・爽快感を味わえます！



動きが簡単！



プレートの重さは
Big Bag Bag から選べます。

重さが調節できる！



楽しく全身運動！

BODYBALANCE™ とは？

ボディバランス

LES MILLS
BODYBALANCE

ヨガ × 太極拳 × ストレッチング
ピラティス × トレーニング

スローテンポの音楽が流れる中で
ゆったりと身体を動かします。

何をやるの？

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにスト
レッチング、トレーニングを組み合わせたエクサ
サイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした
動きと呼吸でウォーミングアップ。徐々に関節
の可動域を広げていき、お腹周りを中心にし
っくりと筋肉に刺激を与えながら全身のバ
ランスを整えます。



ゆったり・リラックス

深い呼吸を繰り返して、リラックスしながらゆ
ったりとポーズをゆっくりと行うので、運動が初
めの方や身体の柔軟性に自信がない方も
安心です。

こんな効果が！

ストレスを和らげると同時に、身体機能の向
上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、
トレーニングの効果アップにつながります。
続けることでスムーズに、しなやかに動く身
体の変化を感じることが出来ます。
また、エクササイズやスポーツの怪我予防に
もつながります。



スローな動作



心も身体も解放！

シューズは不要、
美足でOKです！



バランスを整える！

BODYCOMBAT™ とは？

ボディコンバット

LES MILLS
BODYCOMBAT

MUSIC × MARTIAL ARTS
音楽 × 格闘技

音楽に合わせて
様々な格闘技の動作を行う
ワークアウト。

何をやるの？

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘
技の動きを取り入れたワークアウトで、仮想
の相手をパンチやキックを繰り出します。スト
レスを発散して、最高の時間を過ごし、チャ
ンピオンのような気分をお楽しみください。

気分は格闘家！

インストラクターの動きを真似するだけで、
格闘家のようなワークアウトを楽しめます。
又、シンプルなパンチやキックの動きで構成
されている為、初めての方でも安心です。



こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、
背中、脚、お尻、ウエスト等の引き締め効果
が期待できます。カロリーを燃焼し、コーデ
ィネーション、敏捷性、スピードを養い、力強
さを感じられるでしょう。又、仮想の相手
をイメージして動くことでストレス発散効果も
期待できます。



格闘技エクササイズ



カロリー消費

空手動作で
ウエスト引締め効果も！



ストレス発散！

BODYJAM™ とは？

ボディジャム

LES MILLS
BODYJAM

DANCE × EXERCISE
ダンス × エクササイズ

ダンスとエクササイズを融合した
エネルギッシュなスタジオワークアウト。

何をやるの？

エレクトロニックダンスミュージックに身も心
もゆだねてダンスを存分に味わうプログラム
です。ヒップホップ・ハウス・ジャズ・ラテン
などの様々なダンススタイルを一堂に楽しめ
ます。



気分はダンサー♪

人気の楽曲に合わせて身体を動かせば、ダン
サー気分が楽しめること間違いなし！
覚えやすいシンプルな振付を徐々に覚えて
いくのでダンスの経験がなくても安心です。
ダンス・音楽・運動が好きな方はぜひご参
加ください！

こんな効果が！

ダンスの楽しさと離れた時の達成感を味わ
えるのももちろん、身体を大きく使って動く
ことでシェイプアップやカロリー消費・脂肪
燃焼などの効果も期待できます。
ダイナミックなダンスパフォーマンスで、た
くさん汗をかきましょう！



ダンス&エクササイズ



HIP HOP
LATIN
HOUSE
JAZZ



楽しく、気分爽快！

BODYATTACK™ とは？

ボディアタック

LES MILLS
BODYATTACK

MUSIC × AEROBICS
音楽 × 有酸素運動

音楽を楽しみながらリズムに合わせて
身体を動かすシンプルエクササイズ。

何をやるの？

フットステップやスクワットなどの筋力強化
エクササイズ、ランニング、ランジ、ジャンプ
などのアシレチックエクササイズの動きを組
み合わせたトレーニングを行います。
ハイテンポの音楽に合わせて、インストラク
ターが楽しくリードしながら目標を達成へと導
きます。



シンプル＆楽しい！

シンプルな動作で構成されているため、初
めの方でも安心です。インストラクターの動
きを真似すればOK！ぜひお気軽にご参加
ください！

こんな効果が！

有酸素運動により効率よくカロリーを消費し
ながら、心臓機能を高め、引き締まった身体
を作ります。
レッスンを継続して疲れにくい身体・若々
しい身体を手に入れましょう！



全身でエクササイズ



ハイエナジーな爽快感！



カロリー消費！