



【法典公園グラスポ】 フィットネス教室 スケジュール

2025年 1月1日～3月31日 ※4月～のスケジュールは、3/1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	ポディバランス45 ※FX 9:45-10:30 新井 真奈美 休講：1/6、13、2/24	ストレッチ (ボールでほくそ) 9:45-10:30 石尾 知子 休講：2/11	ヨガ (骨盤ケア) 9:45-10:30 北見 亜矢 休講：1/1	ポディバンプ45 9:45-10:30 日向 正輝 休講：1/2、3/20	はじめてヨガ 9:30-10:15 紺野 みく 休講：1/3	ランエクササイズ 9:30-10:15 大貫 愛子		10:00						
30		😊		👟	😊👟	😊👟		30						
11:00	ポディアタック45 11:00-11:45 新井 真奈美 休講：1/6、13、2/24	はじめてヨガ 11:00-11:45 石尾 知子 休講：2/11	ポディバランス45 ※ST 11:00-11:45 北見 亜矢 休講：1/1	ポディコンバット45 11:00-11:45 日向 正輝 休講：1/2、3/20	ズンバ 10:45-11:30 紺野 みく 休講：1/3	ポディバンプ45 10:45-11:30 萩原 悟		11:00						
12:00								12:00						
30		😊👟						30						
13:00		ポディバンテック& ポディバンプ30 13:00-13:45 Yuta 休講：2/11						13:00						
30		😊👟						30						
14:00	フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子 休講：12/30、3/31	ポディコンバット45 14:15-15:00 Yuta 休講：2/11						14:00						
30		🗨️						30						
15:00		1月はポディコンバット テック&ポディコンバット 30で実施。						15:00						
30								30						
16:00								16:00						
30								30						
17:00	参加費：1回 550円(税込)							17:00						
30	【マーク表記について】							30						
18:00	😊 【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お楽しみ頂けます。							18:00						
30	👟 【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。							30						
19:00	NEW 【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。							19:00						
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。							30						
20:00	📌 【スクールマーク】 (定員制) 月4回の教室です。参加料金や申し込み方法は異なりますのでお問い合わせください。							20:00						
30								30						
<p>～【予告】 フィットネスイベント開催～</p> <p>1)1月5日(日) 新春！フィットネスイベント DAY1 ① 9:45-10:30 やさしいピラティス 担当：石尾 知子 ② 11:00-11:45 ストレッチ(ボールでほくそ) 担当：石尾 知子 ※詳細は12月5日HP掲載</p> <p>2)1月6日(月) 新春！フィットネスイベント DAY2 ① 9:45-10:30 背骨コンディショニング 担当：金子 大佑 ② 11:00-11:45 ストレッチ (ボール使用) 担当：金子 大佑 ※詳細は12月5日HP掲載</p> <p>3)1月12日(日) LesMills New Release Event ① 11:15-12:15 ポディバランス106 ニューリリース 担当：北見 亜矢 ② 12:45-13:45 ポディジャム110 タンススクール 担当：小林 朋子 ③ 14:15-15:15 ポディジャム110 ニューリリース 担当：小林 朋子 ※詳細は12月5日HP掲載</p> <p>4)1月13日(月・祝) 美姿勢&健康 フィットネスイベント ① 9:45-10:30 やさしいピラティス 担当：石尾 知子 ② 11:00-11:45 ストレッチ ～タオルでのぼそ～ 担当：石尾 知子 ※詳細は12月5日HP掲載</p> <p>5)2月11日(火・祝) 美姿勢&健康 フィットネスイベント ① 9:45-10:30 ストレッチ ～テーマはお楽しみに◎～ 担当：石尾 知子 ② 11:00-11:45 やさしいピラティス 担当：石尾 知子 ※詳細は1月11日HP掲載</p> <p>6)2月24日(月・祝) 寒さに負けず！フィットネスイベント ① 9:45-10:30 ランエクササイズ～世界一周ランの旅～ 担当：大貫 愛子 ② 11:00-11:45 ステップサーキット ～脂肪を燃やそう～ 担当：大貫 愛子 ※詳細は1月11日HP掲載</p> <p>7)3月20日(木・祝) Spring Fitness イベント ① 9:45-10:45 ポディバンプ祭 担当：日向 正輝 & 萩原 悟 ② 11:15-12:15 ポディコンバット祭 担当：日向 正輝 & 萩原 悟 ③ 13:00-13:45 やさしいピラティス 担当：石尾 知子 ④ 14:15-15:00 ストレッチ(ボールでほくそ) 担当：石尾 知子 ※詳細は2月20日HP掲載</p> <p>その他、特別追加開催も予定しています。 園内掲示、HP掲載いたしますのでご確認の上、ぜひご参加ください◎</p> <p>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。</p>														
17:00						😊👟		17:00						
30						📌		30						
18:00						子ども空手 (初級) 17:00-18:00 (株) 強者 休講：3/29		18:00						
30								30						
19:00								19:00						
30								30						
20:00								20:00						
30								30						
<p>【教室スケジュール色分け表記について】</p> <p>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</p> <p>格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室</p> <p>ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室</p> <p>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</p> <p>アクティブに有酸素運動を行う教室</p> <p>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)</p>														
<p>月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます◎</p> <p>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。</p>														

※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)1/4(土)の教室は、1週間前の12/28(土)9:00~受付スタート。
 ※12/29(土)~1/3(金)は年末年始休園です。

☞ 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



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