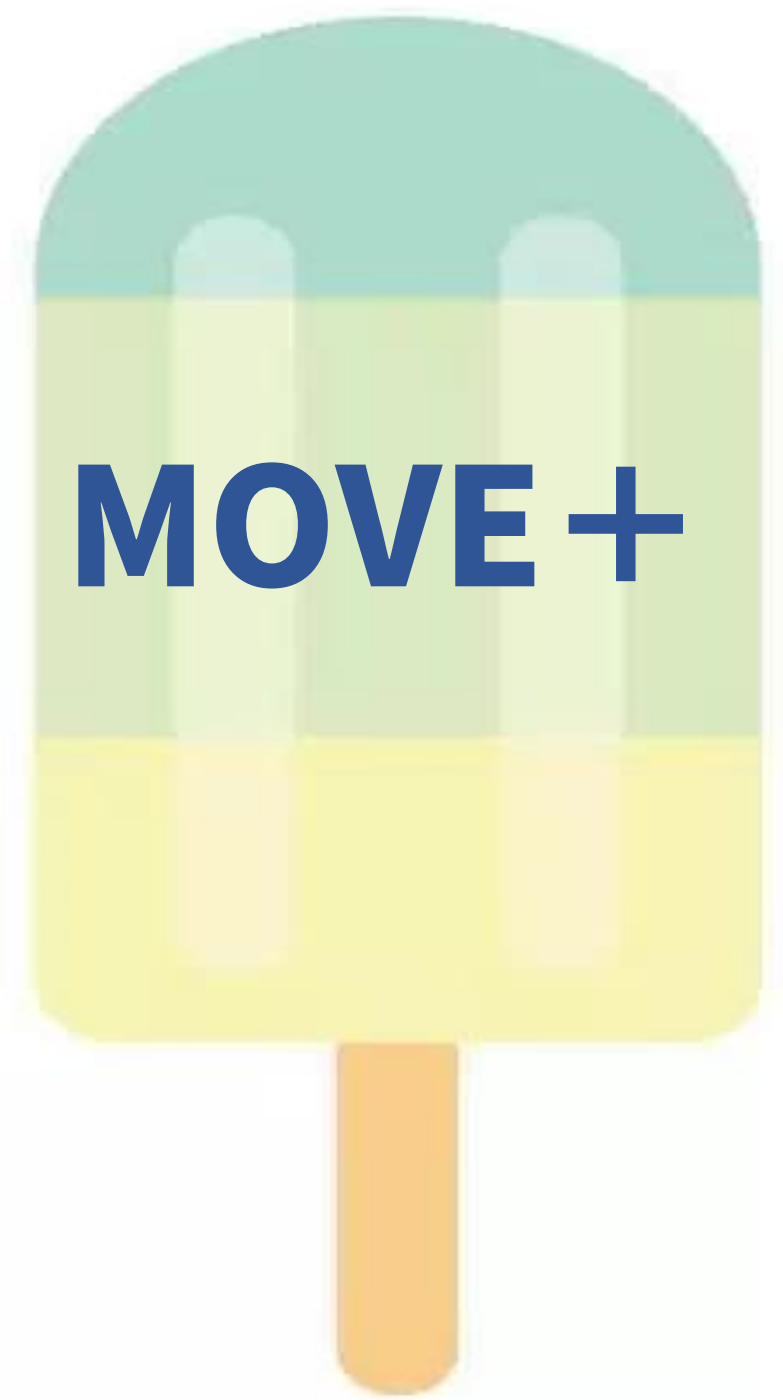
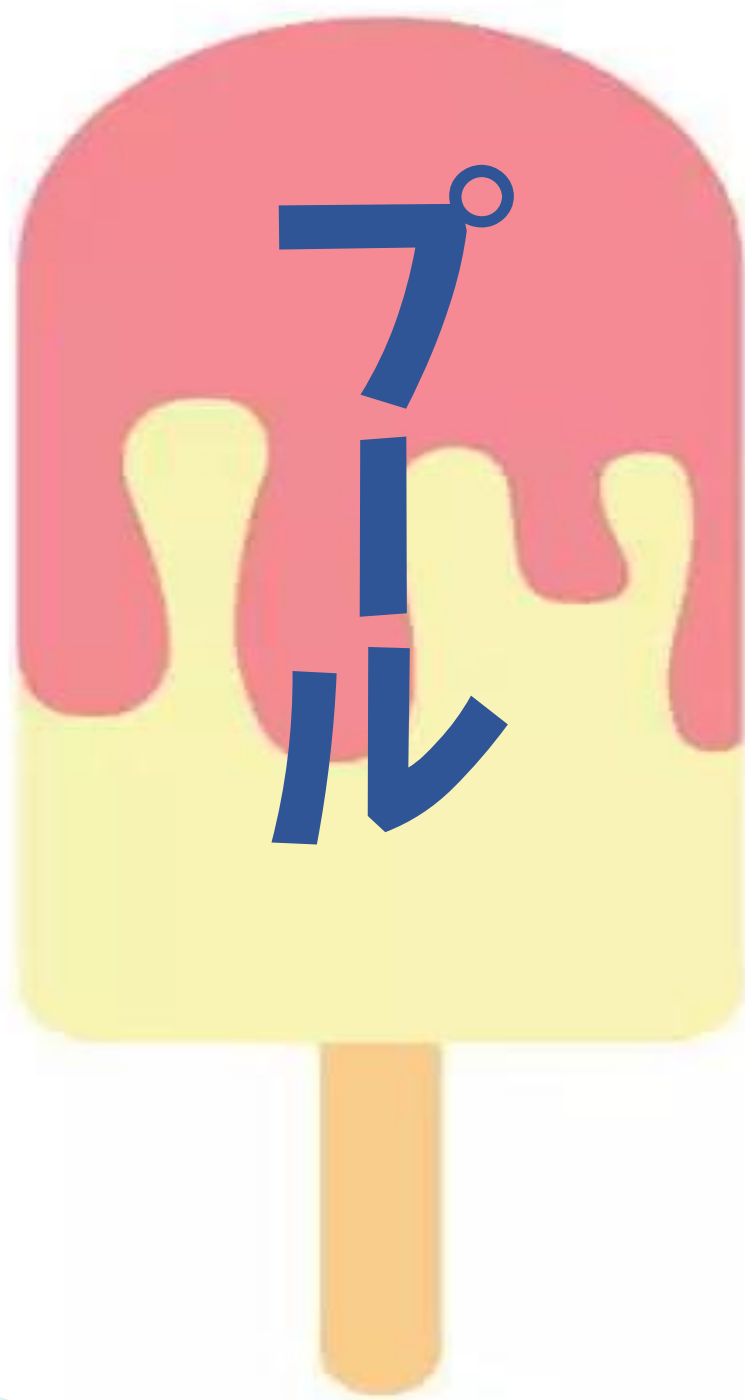


5月3・4・5日

GW 3 DAYS

SPECIAL イベント



パフォーマンスも
あるよ!



【ダンベルパンプ】

日時：5月3日(火)
9：30～10：20

料金：770円

MOVE+と同時申し込みの場合
セットで**1100円**※1レッスンのみ

講師：川畑

場所：研修室

定員：20名

内容：ダンベルを使い、音楽に
合わせて楽しく筋トレ♪

※ダンベルなしでもOKです。



【キックボクシングEX+ combat】

日時：5月3日(火)
11：05～11：55

料金：770円

MOVE+と同時申し込みの場合
セットで**1100円**※1レッスンのみ

講師：松田

場所：研修室

定員：20名

内容：キックやパンチなど格闘系
の動きでパワーアップしましょ
う！！



【ストレッチポールde筋膜リリース】

日時：5月3日(火)
13：35～14：25

料金：770円

MOVE+と同時申し込みの場合
セットで**1100円**※1レッスンのみ

講師：竹内

場所：研修室

定員：20名

内容：凝り固まっている身体をス
トレッチポールで気持ちよくほぐ
してスッキリしましょう！



【MOVE+ 動画エクササイズ】

日時：5月3日(火)

①巻き肩改善ヨガ(川畑)
10：25～10：55

②背中リラックス(松田)
12：00～12：30

③エアロビック初級(竹内)
13：00～13：30

料金：550円

フロアイベントとセット
1100円

場所：研修室

定員：各20名

内容：動画を見ながら身体を動かし、
講師がワンポイントアドバイスをし
ます♪

～5月3日・4日の通常エクササイズは休講です。～

申込方法：総合受付にて直接の申し込み (電話での申し込みはできません。)

申込開始：4/19(火)～ (ミニ四駆は4/28(木)で締め切り)

※先着順の為、満員になり次第締め切りとなります。

【みんなで泳げ！どこまでも！】

日時：5月3日(火)～5日(木)

終日開催

料金：550円

場所：プール

定員：50名

内容：3日間で泳いだ距離を記録し、全員の合計距離で取手市を1周できるかチャレンジします。参加者には限定色グリスポオリジナルキャップをプレゼントします。
*泳ぐだけでなく水中ウォーキングでの参加もOKです。



【ジャグリング体験】

日時：5月5日(木)

①10：45～11：45

②14：15～15：15

料金：550円

対象：小学生

場所：芝生広場（雨天時は研修室）

定員：各20名

内容：筑波大学ジャグリングサークルSheepのメンバーがジャグリングのコツを伝授いたします。

※10：00～10：30、

13：30～14：00はメンバーによるパフォーマンスもごさいます（芝生広場、雨天時は研修室）。パフォーマンス見学にも事前申し込みが必要です。（定員各50名）



【親子で初めてのミニ四駆】

日時：5月4日(水)

①10：00～12：00

②13：00～15：00

料金：1セット1,650円

(ミニ四駆作成キット+走行料)

場所：研修室

定員：各10組

内容：親子でミニ四駆を組立ててその場でコース走行！みんな初めてなので安心してチャレンジできます。

※単3電池2～4本ご持参ください。

※ニッパー・ドライバーをご持参ください。

※マシン・パーツの持ち込みはできません。



【グリスポみんなのピアノ】

日時：5月3日(火)～5日(木)

10：00～17：00

料金：無料

場所：1階ロビー

内容：通常は13：00～14：30で開放していますが、この3日間は、時間枠を拡大して開放いたします。

※その他のルールは通常と同じです。



申込方法：総合受付にて直接の申し込み(電話での申し込みはできません。)

申込開始：4/19(火)～ (ミニ四駆は4/28(木)で締め切り)

※先着順の為、満員になり次第締め切りとなります。