特集２

お待たせしました！ グラスハウス リニューアル オープン！

4/29 祝 オープニングイベント

4月29日㊗～5月5日㊗

抽選会やB級グルメの出店など
さまざまなイベントを開催！

4月30日㊏

水中パフォーマンス「トゥリトネス」ショー

全面ガラス張り、年中利用できる温水プール。フィットネス、アスレチックジム、遊泳プール、ジャグジー（泡風呂）、サウナ、ウォータースライダーなど、子どもから高齢者まで、楽しみながら健康づくりやリフレッシュできるさまざまな施設がそろっています。

ジャグジー、リラクゼーションプールには敷地内からくみ上げた温泉水（弱アルカリ性単純泉）を使用しています。

問い合わせ先　グラスハウス☎27-7140
スポーツ課☎24-0202

●営業時間

フィットネスエリア	月・水～土	10:00～21:00
	日・祝	10:00～18:00
プールエリア		
6～9月	月・水～土	10:00～21:00
	日・祝	10:00～20:00
10～5月	月・水～土	11:00～21:00
	日・祝	11:00～20:00

●休館日

毎週火曜日（祝日の場合はその翌日）、
年末年始
※７～８月のプールは休みなく営業します

●利用料金

一　般	大　人	小中学生	幼　児（４～６歳）	障がい者（大人の場合）	高齢者（65歳以上）	備　考
基　本	1,200円	600円	300円	600円	800円	
団　体	900円	450円	200円	450円	600円	20人以上
ナイトタイム	900円	450円	200円	450円	600円	17:00以降

※高校生以上の学生は学生証の提示で200円割引。３歳児以下は無料。ジムを利用する場合は別途300円が必要です

会　員	１カ月	６カ月	１　年	登録料
フィットネス	6,000円	32,400円	62,400円	500円
プ　ー　ル	5,000円	27,000円	52,000円	500円

※事前に会員登録が必要です。健康増進運動プログラムにも参加できます

グラスハウスでは健康増進運動プログラムも用意。ご参加ください

※別途料金が必要となるプログラムも一部あります

		レッスン	内　容
スタジオ	エアロビクス	初心者エアロ	初心者対象のエアロビクス
		らくらくエアロ	初級エアロビクス
		さわやかエアロ	中級エアロビクス
		ハッスル!エアロ	上級エアロビクス
	ダンス系エアロ	ダンサブルエアロ	ヒップホップの要素を入れたエアロビクス
		ラテンエアロ	ラテンダンスの要素を取り入れたエアロビクス
		ZUMBA	ラテンダンスとヒップホップの動きを音楽に合わせて NEW!
	格闘技系プログラム	カーディオキック	格闘技系エアロビクス
		マーシャルファイト	キックボクシングや空手の動きを音楽に合わせて
	サーキット系プログラム	PACEトレーニング	PACEマシンを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うプログラム
		X−Biking	X−Bike（専用自転車）を使用して、楽しくシェイプアップ NEW!
		さわトレ	有酸素運動と自重負荷トレーニングの繰り返し
	筋力トレーニング	ダンベル	ダンベルで筋力トレーニング
		チューブ	チューブを用いて筋力トレーニング
	コンディショニング	ピラティス	体幹部の深層筋を鍛えるトレーニング
		柔軟体操	ストレッチにプラスアルファの要素を加えて
		真向法	４つのポーズを繰り返し、骨盤周辺の柔軟性を向上
		棒体操	健康棒を使って全身をほぐす
		ボールEX	レジスタボールを使った運動
		アロマリラックス	アロマテラピーとストレッチを組み合わせたコンディショニング
	太極拳	太極拳(初級)	初級の太極拳を行うクラス
		太極拳(中級)	太極拳に少し慣れてきた人向き
	ヨーガ	パワーフローヨーガ	しっかり筋肉を使って行うアクティブヨーガ
		リラックスヨーガ	ゆっくりと呼吸法を使いながら行うソフトヨーガ
	トータルフィットネス	健康体操	有酸素運動、柔軟体操、筋力トレーニングなどをバランスよく
	予防・改善	みんなで膝痛ケア	変形性膝関節症対策 NEW!
		らくらく腰痛体操	腰痛予防、改善対策 NEW!
プール	アクアビクス系	アクアビクス	音楽に合わせた水中エアロビクス
		MIZUNOアクア	アクアミットなどを使いながら水中でトレーニング（音楽あり）
	ウォーク&ジョグ	水中ウォーキング	水中での歩行を中心に
		水中ジョギング	水中でのジョギングを中心に
		水中運動	ウォーキングで腕や足の動きを変化させたり、水中で筋力トレーニング
	筋力トレーニング	アクアミット	誰でも簡単に水中で筋力トレーニング
	予防・改善	水中腰痛体操	ウォーキングと水中ストレッチなどで腰痛を予防改善
		水中膝痛ケア	膝周りの筋肉をトレーニングとストレッチ NEW!

アウトドア	ノルディックウォーク	月に３回ほど実施。専用ポールを使ってのウォーキング
	アウトドアYOGA	イベントとして実施。野外でヨガ
	太極拳	ウォーキングと太極拳をイベント開催
	パークジョグ	マラソン大会への参加も視野に

ジュニア	ジュニアスイミング	水慣れから４泳法を楽しく習得
	元気ッズクラブ	楽しく遊びながら正しい体の使い方を学び能力向上を目指す NEW!

20代～50代	しっかり動きたい人向けの、強度・難度を高めにしたクラス
20代～60代	動きに強度変換の要素を持たせて幅広く対応していくクラス
20代～80代	動きがゆっくりで、自分のペースで行えるクラス。機能改善、リラクゼーションなど
ジュニア	ジュニアスイミング：３歳～小学６年生、元気ッズクラブ：５歳～小学６年生

グラスハウス 独自プログラム

PACEトレーニング
有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたエクササイズ

棒体操
オリジナル棒を使って全身の筋肉をほぐします

X-Biking
バイクトレーニングで楽しく全身運動

みんなで膝痛ケア・らくらく腰痛体操
膝痛、腰痛の予防改善を目指し、集中トレーニング

ノルディックウォーク
専用ポールを持ってウォーキング。足への負担を軽減