

COMMUNITY PARK グルーン  
**Grüün** とこなめ

Event Calendar  
2026年4月  
営業時間 8:30～17:00

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 スタジオ運動プログラム	2 スタジオ運動プログラム	3 スタジオ運動プログラム	4 ブラインドサッカーで遊ぼう	5 にじみ絵で作るイースター制作
6 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび サッカースクール	7 スタジオ運動プログラム バルクールランチャレンジ	8 スタジオ運動プログラム ステップ!ジャンプ!バレエタイム!	9 スタジオ運動プログラム サッカースクール	10 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	11 ダンボールで遊ぼう	12 ダンボールで遊ぼう
13 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび サッカースクール	14 スタジオ運動プログラム バルクールランチャレンジ	15 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	16 スタジオ運動プログラム サッカースクール	17 スタジオ運動プログラム バランストレーニング	18 とこマルシェ	19 とこマルシェ
20 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび サッカースクール	21 スタジオ運動プログラム バルクールランチャレンジ	22 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	23 スタジオ運動プログラム サッカースクール	24 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	25 とこフェス	26 とこフェス
27 スタジオ運動プログラム 1st Birthday Party サッカースクール	28 スタジオ運動プログラム バルクールランチャレンジ	29 昭和を知ろう	30 スタジオ運動プログラム サッカースクール			

各イベントの詳細情報は中面、または予約サイトをご覧ください。23日頃より予約開始

現在芝生養生期間の為、公園中央芝生エリアはご利用いただけません。安全確保及び芝生育成のため、立ち入りはご遠慮くださいますようお願いいたします。

COMMUNITY PARK グルーン  
**Grüün** とこなめ



イベント情報ご予約は下記から



Gruun公式 Instagram



Gruunイベント予約サイト

【お問い合わせ先】  
**0569-34-9932**

〒479-8501 常滑市新開町4丁目111 (ポートレースとこなめ横)  
最寄り駅：コミュニティーバスグルーン ポートレースとこなめ徒歩1分

# ● 今月のイベント

イベント詳細やご予約は

**17 (金) バランストレーニング**

時間 9:50~10:20  
場所 パークスタジオ  
対象年齢 大人  
参加費用 無料

予約



**8 (日) ステップ!ジャンプ!  
バレエタイム**

時間 10:05~10:35  
場所 パークスタジオ  
対象年齢 未就園の親子  
参加費用 無料

バレエ講師の先生と  
バレエを使った様々な動きで  
体を動かそう

予約



**4 (土) ブラインドサッカー  
で遊ぼう**

時間 11:40~  
15:30~  
場所 ゲームフィールド  
対象年齢 大人 集まったみんなで  
参加費用 無料 ブラインドサッカーを  
体験してみよう

**5 (日) にじみ絵で作る  
イースター制作**

時間 ①11:40~12:10  
②13:30~14:00  
③15:00~15:30  
場所 パーク内通路  
対象年齢 だれでも (定員各5名)  
参加費用 無料

予約



**11 (土)  
12 (日) ダンボールで遊ぼう**

時間 10:00~16:30  
場所 パークスタジオ  
対象年齢 だれでも  
参加費用 無料

2日間を通して  
ダンボールで様々な  
作品を作ってみよう

**29 (土) 昭和を知ろう**


時間 10:00~16:00  
場所 パークスタジオ  
対象年齢 誰でも  
参加費用 無料

パークスタジオ内で昭和の  
遊びや文化が体験できます  
みんなで昭和に触れてみよう

毎週	<b>月・水・金 親子でからだあそび</b>	<b>火 *ご予約不要 パルクールラン チャレンジ</b>	<b>月・木 サッカースクール</b>
	時間 9:50~10:20 場所 スタジオ内 対象年齢 2歳(未就園児) 参加費用 無料	時間 10:00~16:00 場所 屋根付き人工芝 誰でも 参加費用 無料	時間 15:50~16:50 場所 ゲームフィールド 月曜...1~3年生 木曜...幼児 500円

※除外日あり。予約サイトをご確認ください。

予約



# ● 今月のスタジオ運動プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00							
09:30							
10:00							
10:30		10:30~11:10 肩こり腰痛予防 ストレッチ		10:30~11:00 バレトン	10:30~11:00 バレトン		
11:00	11:00~11:30 ピラティス		11:00~11:30 バレトン	11:00~11:30 骨格リセット エクササイズ	11:00~11:30 ピラティス		
11:30	11:30~12:00 バレトン	11:20~12:00 気軽に筋トレ	11:30~12:00 バランス コーディネーション	11:30~12:00 エナジーヨガ	11:30~12:00 パワーヨガ		
12:00	12:00~12:30 ハウツーヨガ		12:00~12:30 フローヨガ	12:00~12:30 ピラティス	12:00~12:30 骨盤ととのうヨガ		
12:30	12:30~13:00 ヨガ	12:30~13:15 ヨガ					
13:00	13:00~13:30 カラダうごく		13:00~13:30 フラダンス				
13:30	13:30~14:00 骨盤ととのうヨガ	13:30~14:00 バレトン	13:30~14:00 ピラティス	13:30~14:10 シェイプエアロ	13:30~14:10 ラテンエアロ		
14:00		14:00~14:30 リフレッシュヨガ	14:00~14:30 シェイプエアロ				
14:30			14:30~15:00 ヨガ	14:30~15:10 ZUMBA	14:30~15:10 ZUMBA		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							

\* イベント開催により  
スタジオ開放が行えない  
お日にちもございます。

スタジオ運動プログラムは  
定員制のため事前予約が  
必要となります。右記予約  
サイトより事前予約のうえ、  
ご参加ください。

事前予約は  
こちらから



予約開始日	予約可能枠
毎月23日 10:00~	翌月1日~15日
毎月10日 10:00~	当月16日~末日

スタジオ内のスクリーンを見ながら、 ご自身のペースで運動ができます。	ビデオレッスン	参加料：無料 / 定員：15名
	ライブレッスン	
インストラクターの動きに 合わせながら、運動ができます。	無料レッスン	参加料：無料 / 定員：20名
	有料レッスン	参加料：500円 / 定員：20名