COMMUNITY PARK グルーン
Grüün とこなめ



［お問い合わせ先］
0569-34-9932
〒479-8501 常滑市新開町４丁目 111 （ボ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　ボートレースとこなめ徒歩1分

イベント情報やご予約は下記から

Gruun公式 Instagram

Gruunイベント 予約サイト

ご自由にお持ち帰りください

COMMUNITY PARK グルーン
Grüün とこなめ

Event Calendar
2026年11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 狙って投げて！車いす玉入れ！
2 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	3 放課後ボールパーク	4 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	5 スタジオ運動プログラム サッカースクール	6 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび / 卓球クラブ	7 SMALL SIDE GAMES in Gruunとこなめ	8 SMALL SIDE GAMES in Gruunとこなめ
9 スタジオ運動プログラム 親子でわくわく制作遊び / サッカースクール	10 スタジオ運動プログラム バランストレーニング	11 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！	12 スタジオ運動プログラム リラックスヨガ / サッカースクール	13 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび / 卓球クラブ	14 作って！握って！スクイーズ体験	15 Gruun5周年アニバーサリーマーケット
16 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	17 スタジオ運動プログラム Gruun保育園体験 / バランストレーニング	18 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび	19 スタジオ運動プログラム サッカースクール	20 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび / 卓球クラブ	21 とこマルシェ	22 とこマルシェ
23 スタジオ運動プログラム 秋の大運動会 ・綱引き ・玉入れ ・オセロ返し	24 スタジオ運動プログラム Gruun保育園体験 / バランストレーニング	25 スタジオ運動プログラム 1st Birthday Party	26 スタジオ運動プログラム リラックスヨガ / サッカースクール	27 スタジオ運動プログラム 親子でからだあそび / 英語DE読み聞かせ / 卓球クラブ	28 とこフェス	29 とこフェス
30 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						

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

今月のイベント

イベント詳細やご予約は グルーンとこなめ予約 検索

第2・第4（月） 親子でわくわく 制作遊び

時　間　10：00～10：45
場　所　パークスタジオ
対象年齢　未就園児
参加費用　５００円

予約

毎週（火） バランストレーニング

時　間　10：50～11：20
場　所　パークスタジオ
対象年齢　大人
参加費用　無料

予約

第2・第4（木） リラックスヨガ

時　間　9：50～10：40
場　所　パークスタジオ
対象年齢　大人
参加費用　５００円

予約

1（土） 狙って投げて！ 車いす玉入れ！

時　間　10：00～16：00
場　所　芝生広場
対象年齢　だれでも
参加費用　無料

事前予約不要！
当日の飛び入り参加大歓迎！
普通の玉入れとは一味違う！
車いすでの玉入れを体験しよう！

14（土） 作って！握って！ スクイーズ体験

時　間　①11：40～12：10（定員3名）
②13：30～14：00（定員3名）
③15：00～15：30（定員3名）
場　所　パーク内通路
対象年齢　だれでも
参加費用　無料

予約

23（月祝） 秋の大運動会！ in Gruunとこなめ

時　間　①11:40～
②15:00～
場　所　芝生広場
対象年齢　だれでも
参加費用　無料

事前予約不要！
当日の飛び入り参加大歓迎！
綱引き・玉入れ・オセロ返し
当日集まったお友達と楽しもう！

毎週

月・水・金 親子でからだあそび

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

火 Gruun保育園体験

10:00～10:30
Gruun園内
幼児
無料

月・木 サッカースクール

15:50～16:50
ゲームフィールド
月曜…1～3年生
木曜…幼児
500円

予約

※除外日あり。予約サイトをご確認ください。

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					10:30~11:00 パレトン		
11：00	11:00~11:30 ピラティス		11:00~11:30 パレトン	11:00~11:30 骨格リセット エクササイズ	11:00~11:30 骨盤ととのうヨガ		
11：30	11:30~12:00 パレトン	11:30~12:00 ベーシックエアロ	11:30~12:00 バランス コーディネーション		11:30~12:00 パワーヨガ		
12：00	12:00~12:30 ヨガ	12:00~12:30 ほぐし エクササイズ	12:00~12:30 フローヨガ	11:45~12:30 ピラティス45	12:00~12:30 ほぐし エクササイズ		
12：30	12:30~13:00 からだすっきり ストレッチ	12:30~13:15 ヨガ		12:30~13:00 ヨガ		10:00~16:00 スタジオ開放	10:00~16:00 スタジオ開放
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	13:15~14:00 パレトン45	13:30~14:00 ピラティス	13:30~14:10 シェイプエアロ			
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			
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 ライブレッスン	参加料：無料 / 定員：15名
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

※当日現地支払い　※現金支払い不可