

## 2021年度 Balcom BMW 広島総合グランド フィットネス教室 日程表 (第3期)

月	やさしいヨガ					
曜	○月曜日 10時30分～11時30分					
日	10月	11日	18日	25日		
	11月	1日	8日	15日	22日	29日
	12月	13日	20日			

※10月4日(月)・12月6日(月)は休場日

火	朝ピラティス					
曜	○火曜日 10時30分～11時30分					
日	10月	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	7日	14日			

	ZUMBA【夜】					
	○月曜日 18時30分～19時30分					
	10月	11日	18日	25日		
	11月	1日	8日	15日	22日	29日
	12月	13日	20日			

	はじめてのピラティス					
	○月曜日 20時00分～21時00分					
	10月	11日	18日	25日		
	11月	1日	8日	15日	22日	29日
	12月	13日	20日			

	アクティブヨガ					
	○火曜日 18時30分～19時30分					
	10月	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	7日	14日			

	ZUMBA【火曜日】					
	○火曜日 19時45分～20時45分					
	10月	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	7日	14日			

水	ララサーキットライト					
曜	○水曜日 10時00分～11時00分					
日	10月	6日	13日	20日	27日	
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	8日	15日		

	やさしいトレーニング					
	○水曜日 13時30分～14時30分					
	10月	6日	13日	20日	27日	
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	8日	15日		

○ トレーニング室

木	フィットネスフラ					
曜	○木曜日 9時30分～10時30分					
日	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	18日	25日		
	12月	2日	16日	23日		

	機能改善ヨガ					
	○木曜日 11時00分～12時00分					
	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	18日	25日		
	12月	2日	16日	23日		

	おなかシェイプ					
	○木曜日 19時00分～20時00分					
	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	18日	25日		
	12月	2日	16日	23日		

金	ZUMBA【金曜日】					
曜	○金曜日 13時00分～14時00分					
日	10月	1日	8日	22日	29日	
	11月	5日	19日	26日		
	12月	3日	17日	24日		

	週末ピラティス					
	○金曜日 19時00分～20時00分					
	10月	1日	8日	22日	29日	
	11月	5日	19日	26日		
	12月	3日	17日	24日		

木	子育てママの為にリフレッシュヨガ					
曜	○木曜日 9時30分～10時30分					
日	10月	7日	21日			
隔	11月	4日	18日			
週	12月	2日	16日			

多目的