

## 2021年度 広島県総合グランド スポーツ教室 日程表 (第2期)

月	やさしいヨガ教室				
曜	○月曜日 10時30分～11時30分				
日	7月	12日	19日	26日	
	8月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	<del>23日</del>	<del>30日</del>
	9月	<del>6日</del>	13日	27日	

※7月5日(月)は休場日

	ZUMBA【夜】				
	○月曜日 18時30分～19時30分				
日	7月	12日	19日	26日	
	8月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	<del>23日</del>	<del>30日</del>
	9月	<del>6日</del>	13日	27日	

	はじめてのピラティス				
	○月曜日 20時00分～21時00分				
日	7月	12日	19日	26日	
	8月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	<del>23日</del>	<del>30日</del>
	9月	<del>6日</del>	13日	27日	

火	朝ピラティス教室				
曜	○火曜日 10時30分～11時30分				
日	7月	6日	13日	20日	27日
	8月	<del>3日</del>	<del>10日</del>	<del>31日</del>	
	9月	<del>7日</del>	14日	21日	

	リフレッシュヨガ				
	○火曜日 18時30分～19時30分				
日	7月	6日	13日	20日	27日
	8月	<del>3日</del>	<del>10日</del>	<del>31日</del>	
	9月	<del>7日</del>	14日	21日	

	ZUMBA【火曜日】				
	○火曜日 19時45分～20時45分				
日	7月	13日	20日	27日	
	8月	<del>3日</del>	<del>10日</del>	<del>31日</del>	
	9月	<del>7日</del>	14日	21日	28日

全日程 多目的

水	ララサーキットライト教室				
曜	○水曜日 10時00分～11時00分				
日	7月	7日	14日	21日	28日
	8月	<del>4日</del>	<del>25日</del>		
	9月	<del>1日</del>	<del>8日</del>	15日	22日

○ 多目的

	やさしいトレーニング教室				
	○水曜日 13時30分～14時30分				
日	7月	14日	21日	28日	
	8月	<del>4日</del>	<del>25日</del>		
	9月	<del>1日</del>	<del>8日</del>	15日	22日

木	フィットネスフラ				
曜	○木曜日 9時30分～10時30分				
日	7月	1日	8日	15日	29日
	8月	<del>5日</del>	<del>26日</del>		
	9月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	16日	30日

○ 多目的

	機能改善ヨガ				
	○木曜日 11時00分～12時00分				
日	7月	1日	8日	15日	29日
	8月	<del>5日</del>	<del>26日</del>		
	9月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	16日	30日

おなかシェイプアップ&ポールストレッチ

○木曜日 19時00分～20時00分

日	7月	1日	8日	15日	29日
	8月	<del>5日</del>	<del>26日</del>		
	9月	<del>2日</del>	<del>9日</del>	16日	30日

金	ZUMBA【金曜日】				
曜	○金曜日 13時00分～14時00分				
日	7月	2日	9日	16日	30日
	8月	<del>6日</del>	<del>27日</del>		
	9月	<del>3日</del>	<del>10日</del>	17日	24日

	週末ピラティス				
	○金曜日 19時00分～20時00分				
日	7月	2日	9日	16日	30日
	8月	<del>6日</del>	<del>27日</del>		
	9月	<del>3日</del>	<del>10日</del>	17日	24日

水	ベビーマッサージと産後ママのフィットネス				
曜	○水曜日 10時00分～11時00分				
日	7月	7日	21日		
隔	8月	<del>4日</del>	<del>25日</del>		
週	9月	<del>8日</del>	22日		

木	ベビーと一緒にママヨガ				
曜	○木曜日 9時30分～10時30分				
日	7月	15日	29日		
隔	8月	<del>5日</del>	<del>26日</del>		
週	9月	<del>2日</del>	16日		