

2021年度 広島県総合グランド スポーツ教室 日程表 (第1期)

月	やさしいヨガ教室					
曜	○月曜日 10時30分～11時30分					
日	4月	5日	12日	19日	26日	
	5月	10日	17日	24日	31日	
	6月	14日	21日			

	ZUMBA【夜】					
	○月曜日 18時30分～19時30分					
	4月	5日	12日	19日	26日	
	5月	10日	17日	24日	31日	
	6月	14日	21日			

	はじめてのピラティス					
	○月曜日 20時00分～21時00分					
	4月	5日	12日	19日	26日	
	5月	10日	17日	24日	31日	
	6月	14日	21日			

火	朝ピラティス教室					
曜	○火曜日 10時30分～11時30分					
日	4月	6日	13日	20日	27日	
	5月	11日	18日	25日		
	6月	1日	8日	15日		

	リフレッシュヨガ					
	○火曜日 18時30分～19時30分					
	4月	6日	13日	20日	27日	
	5月	11日	18日	25日		
	6月	1日	8日	15日		

	ZUMBA【火曜日】					
	○火曜日 19時45分～20時45分					
	4月	6日	13日	20日	27日	
	5月	11日	18日	25日		
	6月	1日	8日	15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	4月	21日	28日			
	5月	12日	19日	26日		
	6月	2日	16日	23日	30日	

	やさしいトレーニング教室					
	○水曜日 13時30分～14時30分					
	4月	7日	14日	21日	28日	
	5月	12日	19日	26日		
	6月	9日	16日	23日		

全日程 多目的

木	フィットネスフラ					
曜	○木曜日 9時30分～10時30分					
日	4月	1日	8日	15日	22日	
	5月	6日	13日	20日	27日	
	6月	3日	10日			

	機能改善ヨガ					
	○木曜日 11時00分～12時00分					
	4月	1日	8日	15日	22日	
	5月	6日	13日	20日	27日	
	6月	3日	10日			

○ 多目的

	おなかシェイプアップ&ポールストレッチ					
	○木曜日 19時15分～20時15分					
	4月	1日	8日	15日	22日	
	5月	6日	13日	20日	27日	
	6月	3日	10日			

金	ZUMBA【金曜日】					
曜	○金曜日 13時00分～14時00分					
日	4月	2日	9日	16日	23日	
	5月	7日	14日	21日	28日	
	6月	4日	11日			

	週末ピラティス					
	○金曜日 19時00分～20時00分					
	4月	2日	9日	16日	23日	
	5月	7日	14日	21日	28日	
	6月	4日	11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	4月	14日	28日			
隔	5月	12日	26日			
週	6月	9日	23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	4月	8日	22日			
隔	5月	6日	20日			
週	6月	3日	17日			

広島県総合グランド
2021年度スポーツ教室のご案内

①成人スポーツ教室

月	10:30~ 11:30	やさしいヨガ教室 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。 呼吸を大切に基本のポーズを丁寧にいき、体を整えていきます。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：賀屋 幸子
	18:30~ 19:30	ZUMBA【夜】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。 ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、 脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	対象：18歳以上 定員：16名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：沖本 眞理
	20:00~ 21:00	はじめてのピラティス 運動不足を解消して体の変化を感じて、自分の身体と向き合う時間になります。 ピラティスを知らないと言われる初心者の方も大歓迎です。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：川口 和泰
火	10:30~ 11:30	朝ピラティス教室 からだを整え、正しいからだの動かし方をマスターしましょう。 体質改善やからだのゆがみ矯正などが期待できます。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：金子 麻里
	18:30~ 19:30	リフレッシュヨガ ストレッチで一日の疲れた身体をほぐして呼吸とポーズで温めます。 またアロマの香りの中で心とカラダをリフレッシュさせることで、 夜の心地よい睡眠に繋がります。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：沖原 友里
	19:45~ 20:45	ZUMBA【火曜日】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。 懐かしいディスコの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と 持久力アップを目指します。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：KACO ※室内用シューズが必要になります。
水	13:30~ 14:30	やさしいトレーニング教室 体幹トレーニングやストレッチ、マシンを使用してトレーニングを行います。 「からだを引き締めたい!」「からだを改善したい!」など、 みなさんのトレーニングのお手伝いをします!	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：天方 さゆみ ※室内用シューズが必要になります。
木	9:30~ 10:30	フィットネスフラ フラのステップ&ハンドモーションを使い、ハワイアンソングに癒されながら行います。 体幹や筋持久力アップの効果も期待できるエクササイズです。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：古江 まり子
	11:00~ 12:00	機能改善ヨガ 美しい姿勢、楽に動けるカラダを目指すクラス。体幹を意識しながら気持ちよく体を動かし整えていきます。 強くしなやかな体を目指しましょう。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：なお
	19:15~ 20:15	おなかショイプアップ&ポールストレッチ 体幹トレーニングやストレッチを行い、本来持っているボディラインと筋力機能を取り戻していきます。 全身ストレッチをすることで体質改善をして、日頃の生活の質を変えて行きます。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：末益 英樹
金	13:00~ 14:00	ZUMBA【金曜日】 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。 ラテンの音楽に合わせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	対象：18歳以上 定員：16名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：沖本 眞理 ※屋内用シューズが必要になります
	19:00~ 20:00	週末ピラティス ス身体全体を動かすことで各関節や筋肉の柔軟性を改善して身体をコントロールできるようにしてゆきます。 そして協調的運動やバランス練習も行っています。	対象：18歳以上 定員：14名（先着順） 受講料：8,300円（全10回） 講師：川口 和泰

② 親子教室

隔週 水曜日 10:00~11:00	ベビーマッサージと産後ママのフィットネス ベビーマッサージをしたあとに、お母さんの産後に適したゆるトレ、 ストレッチなどを行います。	対象：首すわりくらいから歩き始める頃までの乳児とお母さん 定員：8組（先着順・随時受付） 受講料：1回700円 講師：藤井 麗子
隔週 木曜日 9:30~10:30	ベビーと一緒にママヨガ スお子さんと一緒に参加できるお母さんのためのヨガです!	対象：首すわりから1歳6か月くらいまでのお子さまとお母さん 定員：10組（先着順・随時受付） 受講料：1回700円 講師：なお