

## 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~<br>11:30 | <b>やさしいヨガ教室</b><br>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。<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：賀屋 幸子                       |
|   | 18:30~<br>19:30 | <b>ZUMBA【夜】</b><br>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。<br>ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、<br>脂肪燃焼と持久力アップを目指します。                             | 対象：18歳以上<br>定員：16名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：沖本 眞理                       |
|   | 20:00~<br>21:00 | <b>はじめてのピラティス</b><br>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。<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：川口 和泰                       |
| 火 | 10:30~<br>11:30 | <b>朝ピラティス教室</b><br>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。<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：金子 麻里                       |
|   | 18:30~<br>19:30 | <b>リフレッシュヨガ</b><br>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。<br>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、<br>夜の心地よい睡眠に繋がります。                    | 対象：18歳以上<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：沖原 友里                       |
|   | 19:45~<br>20:45 | <b>ZUMBA【火曜日】</b><br>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。<br>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<br>持久力アップを目指します。                      | 対象：18歳以上<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：KACO<br>※室内用シューズが必要になります。   |
| 水 | 13:30~<br>14:30 | <b>やさしいトレーニング教室</b><br>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。<br>「からだを引き締めたい!」「からだを改善したい!」など、<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：天方 さゆみ<br>※室内用シューズが必要になります。 |
| 木 | 9:30~<br>10:30  | <b>フィットネスフラ</b><br>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。<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：古江 まり子                      |
|   | 11:00~<br>12:00 | <b>機能改善ヨガ</b><br>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。<br>強くしなやかな体を目指しましょう。                                    | 対象：18歳以上<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：なお                          |
|   | 19:15~<br>20:15 | <b>おなかショイプアップ&amp;ポールストレッチ</b><br>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。<br>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<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：末益 英樹                       |
| 金 | 13:00~<br>14:00 | <b>ZUMBA【金曜日】</b><br>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。<br>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<br>定員：16名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：沖本 眞理<br>※屋内用シューズが必要になります   |
|   | 19:00~<br>20:00 | <b>週末ピラティス</b><br>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。<br>そして協調的運動やバランス練習も行ってゆきます。                            | 対象：18歳以上<br>定員：14名（先着順）<br>受講料：8,300円（全10回）<br>講師：川口 和泰                       |

② 親子教室

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| 隔週 水曜日<br>10:00~11:00 | <b>ベビーマッサージと産後ママのフィットネス</b><br>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、<br>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<br>定員：8組（先着順・随時受付）<br>受講料：1回700円<br>講師：藤井 麗子 |
| 隔週 木曜日<br>9:30~10:30  | <b>ベビーと一緒にママヨガ</b><br>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<br>定員：10組（先着順・随時受付）<br>受講料：1回700円<br>講師：なお  |