

## 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

# Balcom BMW 広島総合グランド 2021年度フィットネス教室のご案内

月	10:30~ 11:30	<b>やさしいヨガ</b> 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。 疲れたからだをリラックスさせながら体質改善を目指していきます。	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	<b>ZUMBA【夜】</b> 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。 初めての方でも楽しめるレッスンです。	定員：16名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：沖本 眞理 ※室内用シューズが必要になります。	♪
	20:00~ 21:00	<b>はじめてのピラティス</b> ピラティスを知らない初心者の方も大歓迎です。 運動不足を解消し、身体の変化を感じて、自分の身体と向き合う時間にします。	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	<b>朝ピラティス</b> 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。	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	<b>内容変更!</b> <b>アクティブヨガ</b> 呼吸に合わせてアクティブに身体を動かし、筋力アップや姿勢改善、健康的な身体作りを目指します。レッスンの後半はゆったりと動き、身体と心を緩めて深いリラクセスを味わいます。	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	<b>ZUMBA【火曜日】</b> 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。初めての方でも楽しめるレッスンです。	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	10:00~ 11:00	<b>ララサーキットライト</b> 自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。 またデュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。	定員：10名(先着順) 受講料：8,000円(全10回) 講師：岡本 真由美 ※室内用シューズが必要になります。	😊
	13:30~ 14:30	<b>やさしいトレーニング</b> 体幹トレーニングやストレッチ、マシンを使用した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、運動のお手伝いをします!	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	<b>フィットネスフラ</b> ハワイアンソングに癒されながら、フラのステップとハンドモーションを行います。 体幹や筋力アップの効果も期待できるエクササイズです。	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	<b>機能改善ヨガ</b> 美しい姿勢、楽に動けるカラダを目指すクラスです。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。	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：なお	♣
	19:00~ 20:00	<b>おなかシェイプ</b> 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。食欲の秋・冬のこの時期に体質改善をし、身体を整えていきましょう。	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	<b>ZUMBA【金曜日】</b> 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。 初めての方でも楽しめるレッスンです。	定員：16名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：沖本 眞理 ※室内用シューズが必要になります	♪
	19:00~ 20:00	<b>週末ピラティス</b> 普段の生活では意識しにくい深部の筋肉や関節を動かし、身体のバランスを整えます。 体質改善やからだのゆがみ矯正などが期待できます。	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：川口 和泰	☆

◎初めて体を動かそうとする方へ ♪リズムの運動を楽しみたい方へ ☆自重を使った運動をされたい方へ ♣心身のバランスを整えたい方へ

## ② 親子教室

隔週 木曜日 9:30~10:30	<b>子育てママの為のリフレッシュヨガ</b> 子育て中のママの カラダと心を元気にする教室です。 ヨガの動きで凝り固まった身体をほぐし、深い呼吸で心もリフレッシュします。	対象：*2歳未満のお子様 同伴可能 定員：10組(先着順・随時受付) 受講料：1回700円 講師：なお
----------------------	--	--

※詳しい日程は裏面、またはHPをご覧ください。  
HPアドレス <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>