2022年度　Balcom BMW 広島総合グランド　フィットネス教室　日程表（第1期）

月曜日

やさしいヨガ

○月曜日　10時30分～11時30分

4月	4日	11日	18日	25日	
5月	9日	16日	23日	30日	
6月	20日	27日			

※6月6日(月)は休場日

ZUMBA【夜】

○月曜日　18時30分～19時30分

4月	4日	11日	18日	25日	
5月	9日	16日	23日	30日	
6月	20日	27日			

はじめてのピラティス

○月曜日　20時00分～21時00分

4月	4日	11日	18日	25日	
5月	9日	16日	23日	30日	
6月	13日	27日			

火曜日

朝ピラティス

○火曜日　10時30分～11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	7日	14日			

リフレッシュヨガ

○火曜日　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	21日	28日			

ZUMBA【火曜日】

○火曜日　19時45分～20時45分

4月	5日	12日	19日	26日	
5月	10日	17日	24日	31日	
6月	7日	14日			

水曜日

ラララサーキットライト

○水曜日　10時00分～11時00分

4月	6日	13日	20日	27日	
5月	11日	18日			
6月	1日	8日	15日	22日	

やさしいトレーニング

○水曜日　13時30分～14時30分

4月	6日	13日	20日	27日	
5月	11日	18日			
6月	1日	8日	15日	22日	

○ トレーニング室

木曜日

フィットネスフラ

○木曜日　9時30分～10時30分

4月	7日	14日	21日		
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	

機能改善ヨガ

○木曜日　11時00分～12時00分

4月	7日	14日	21日		
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	

おなかシェイプ

○木曜日　19時00分～20時00分

4月	7日	14日	21日		
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	

金曜日

ZUMBA【金曜日】

○金曜日　13時00分～14時00分

4月	1日	8日	15日	22日	
5月	13日	20日			
6月	3日	10日	17日	24日	

週末ピラティス

○金曜日　19時00分～20時00分

4月	1日	8日	15日	22日	
5月	13日	20日			
6月	3日	10日	17日	24日	

木曜日 隔週

子育てママの為のリフレッシュヨガ

○木曜日　9時30分～10時30分

4月	7日	21日			
5月	12日	26日			
6月	2日	16日			

多目的

お問い合わせ：Balcom BMW 広島総合グランド　０８２－２３１－３０７７

2022/3/14　現在

Balcom BMW 広島総合グランド
2022年度フィットネス教室のご案内

月	10:30～ 11:30	**やさしいヨガ** 呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に行い、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	**ZUMBA【夜】** 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	**はじめてのピラティス** 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	**朝ピラティス** 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	内容変更！ **リフレッシュヨガ** 呼吸に意識を向けながら、体を丁寧に動かします。 一日頑張った体の疲れをほぐして、心と体の健康を目指します。	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	**ZUMBA【火曜日】** 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	**ララサーキットライト** 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	**やさしいトレーニング** 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	**フィットネスフラ** 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。 体幹や筋持久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	**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	**おなかシェイプ** 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	**ZUMBA【金曜日】** 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　眞里 ※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** 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	**子育てママの為のリフレッシュヨガ** 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

体験利用・途中入会も随時受付しています

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