

2022年度 Balcom BMW 広島総合グラウンド フィットネス教室 日程表 (第2期)

月							やさしいヨガ																		
曜							○月曜日 10時30分～11時30分																		
日	7月	11日	18日	25日			7月	11日	18日	25日			8月	1日	8日	22日	29日			9月	5日	12日	26日		

※7月4日(月)は休場日

ZUMBA【夜】																									
○月曜日 18時30分～19時30分																									
日	7月	11日	18日	25日			7月	11日	18日	25日			8月	1日	8日	22日	29日			9月	5日	12日	26日		

はじめようエアロビクス																									
○月曜日 13時30分～14時30分																									
日	7月	11日	18日	25日			7月	11日	18日	25日			8月	1日	8日	22日	29日			9月	5日	12日	26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	11日	18日	25日			7月	11日	18日	25日			8月	1日	8日	22日	29日			9月	5日	12日	26日		

火							朝ピラティス																	
曜							○火曜日 10時30分～11時30分																	
日	7月	5日	12日	19日	26日		7月	5日	12日	19日	26日		8月	2日	23日	30日			9月	6日	13日	20日		

ZUMBA【火曜日】																								
○火曜日 19時45分～20時45分																								
日	7月	5日	12日	19日	26日		7月	5日	12日	19日	26日		8月	2日	23日	30日			9月	6日	13日	20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	7月	6日	13日	20日			7月	6日	13日	20日			8月	3日	24日	31日			9月	7日	14日	21日	28日		

やさしいトレーニング																									
○水曜日 13時30分～14時30分																									
日	7月	6日	13日	20日			7月	6日	13日	20日			8月	3日	17日	24日			9月	7日	14日	21日	28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	7月	7日	14日	21日			7月	7日	14日	21日			8月	4日	18日	25日			9月	1日	8日	15日	22日		

機能改善ヨガ																									
○木曜日 11時00分～12時00分																									
日	7月	7日	14日	21日			7月	7日	14日	21日			8月	4日	18日	25日			9月	1日	8日	15日	22日		

おなかシェイプ																									
○木曜日 19時00分～20時00分																									
日	7月	7日	14日	21日			7月	7日	14日	21日			8月	4日	18日	25日			9月	1日	8日	15日	22日		

金							ZUMBA【金曜日】																		
曜							○金曜日 13時00分～14時00分																		
日	7月	1日	8日	15日	22日		7月	1日	8日	15日	22日		8月	19日	26日				9月	2日	9日	16日	30日		

キッズダンス教室																									
○金曜日 16時15分～17時15分・17時30分～18時30分																									
日	7月	1日	8日	15日	22日		7月	1日	8日	15日	22日		8月	5日	19日				9月	2日	9日	16日	30日		

週末ピラティス																									
○金曜日 19時00分～20時00分																									
日	7月	1日	8日	15日	22日		7月	1日	8日	15日	22日		8月	5日	19日				9月	2日	9日	16日	30日		

木							子育てママのためのリフレッシュヨガ																		
曜							○木曜日 9時30分～10時30分																		
日	7月	7日	21日				7月	7日	21日				8月	4日	18日				9月	1日	15日				

多目的