

## 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4期）

### 月 やさしいヨガ

曜 ○月曜日 10時30分～11時30分

|   |    |     |     |     |  |  |
|---|----|-----|-----|-----|--|--|
| 日 | 1月 | 16日 | 23日 | 30日 |  |  |
|   | 2月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |
|   | 3月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |

※2月6日(月)・3月6日(月)は休場日

### ZUMBA【夜】

○月曜日 18時30分～19時30分

|    |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 16日 | 23日 | 30日 |  |  |
| 2月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |
| 3月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |

### はじめようエアロビクス

○月曜日 13時30分～14時30分

|    |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 16日 | 23日 | 30日 |  |  |
| 2月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |
| 3月 | 13日 | 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

|    |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 16日 | 23日 | 30日 |  |  |
| 2月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |
| 3月 | 13日 | 20日 | 27日 |  |  |

### 火 朝ピラティス

曜 ○火曜日 10時30分～11時30分

|   |    |     |     |     |     |  |
|---|----|-----|-----|-----|-----|--|
| 日 | 1月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |  |
|   | 2月 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |  |
|   | 3月 | 7日  | 14日 |     |     |  |

### ZUMBA【火曜日】

○火曜日 19時45分～20時45分

|    |     |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |  |  |
| 2月 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |  |  |
| 3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 | 1月 | 11日 | 18日 | 25日 |     |  |
|   | 2月 | 1日  | 8日  | 15日 |     |  |
|   | 3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

|    |     |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 11日 | 18日 | 25日 |     |  |  |
| 2月 | 1日  | 8日  | 15日 |     |  |  |
| 3月 | 1日  | 8日  | 15日 | 22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 | 1月 | 12日 | 19日 | 26日 |     |  |
|   | 2月 | 2日  | 9日  | 16日 |     |  |
|   | 3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

|    |    |     |     |     |  |  |
|----|----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 5日 | 12日 | 26日 |     |  |  |
| 2月 | 2日 | 9日  | 16日 |     |  |  |
| 3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

|    |     |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 12日 | 19日 | 26日 |     |  |  |
| 2月 | 2日  | 9日  | 16日 |     |  |  |
| 3月 | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 |  |  |

### 金 ZUMBA【金曜日】

曜 ○金曜日 13時00分～14時00分

|   |    |    |     |     |     |  |
|---|----|----|-----|-----|-----|--|
| 日 | 1月 | 6日 | 13日 | 27日 |     |  |
|   | 2月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |  |
|   | 3月 | 3日 | 10日 | 24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

|    |    |     |     |     |  |  |
|----|----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 6日 | 13日 | 27日 |     |  |  |
| 2月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |  |  |
| 3月 | 3日 | 10日 | 24日 |     |  |  |

### 週末ピラティス

○金曜日 19時00分～20時00分

|    |     |     |     |     |  |  |
|----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 1月 | 13日 | 20日 | 27日 |     |  |  |
| 2月 | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |  |  |
| 3月 | 3日  | 10日 | 24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 | 1月 | 12日 | 26日 |  |  |  |
| 隔 | 2月 | 2日  | 16日 |  |  |  |
| 週 | 3月 | 2日  | 16日 |  |  |  |

多目的

# 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～<br>11:30                    | <b>やさしいヨガ</b><br>呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、体を整えていきます。<br>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)<br>受講料：7,470円(全9回)<br>講師：賀屋 幸子                        | ✿ |
|   | 13:30～<br>14:30                    | <b>はじめようエアロビクス</b><br>音楽に合わせて歩く動作を中心に行う、エアロビクス入門のレッスンです。<br>メインのエアロビクス運動に加えて、身体を整えるコンディショニングも行います。<br>教室参加が初めての方でも大丈夫！是非ご参加ください。 | 定員：14名(先着順)<br>受講料：7,470円(全9回)<br>講師：佐々木 ゆかり<br>※室内用シューズが必要になります。 | 😊 |
|   | 18:30～<br>19:30                    | <b>ZUMBA【夜】</b><br>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。<br>初めての方でも楽しめるレッスンです。                                                | 定員：16名(先着順)<br>受講料：7,470円(全9回)<br>講師：沖本 眞理<br>※室内用シューズが必要になります。   | ♪ |
|   | 20:00～<br>21:00                    | <b>はじめてのピラティス</b><br>ピラティスを知らない初心者の方も大歓迎です。<br>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)<br>受講料：7,470円(全9回)<br>講師：川口 和泰                        | ☆ |
| 火 | 10:30～<br>11:30                    | <b>朝ピラティス</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。                                                       | 定員：14名(先着順)<br>受講料：8,300円(全10回)<br>講師：石田 淳                        | ☆ |
|   | 19:45～<br>20:45                    | <b>ZUMBA【火曜日】</b><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、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。<br>初めての方でも楽しめるレッスンです。                                         | 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 | 10:00～<br>11:00                    | <b>ララサーキットライト</b><br>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。<br>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)<br>受講料：8,000円(全10回)<br>講師：岡本 真由美<br>※室内用シューズが必要になります。 | 😊 |
|   | 13:30～<br>14:30                    | <b>やさしいトレーニング</b><br>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。<br>「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)<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>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。<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。                                        | 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)<br>受講料：8,300円(全10回)<br>講師：なお                          | ✿ |
|   | 19:00～<br>20:00                    | <b>おなかシェイプ</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>薄着になるこの時期に身体を整え引き締めていきましょう。                                 | 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>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。<br>初めての方でも楽しめるレッスンです。                                              | 定員：16名(先着順)<br>受講料：8,300円(全10回)<br>講師：沖本 眞里<br>※室内用シューズが必要になります   | ♪ |
|   | 16:15～<br>17:15<br>17:30～<br>18:30 | <b>キッズダンス教室【初級・中級クラス】</b><br>色々な音楽に合わせて振り付け練習しています。<br>コミュニケーション力、表現力、集中力をつけていきます。                                               | 定員：15名(先着順)<br>受講料：13,200円(全10回)<br>講師：KACO<br>※室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>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。<br>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)<br>受講料：8,300円(全10回)<br>講師：長田 卓也                       | ☆ |

◎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<br>9:30～10:30 | <b>子育てママの為のリフレッシュヨガ</b><br>子育て中のママの カラダと心を元気にする教室です。<br>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<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 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

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をご覧ください。  
HPアドレス <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>