

2024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	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日	
	12月	9日	16日	23日	

	姿勢調整エクササイズ				
	○月曜日 13時30分～14時30分				
	10月	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日	
	12月	9日	16日	23日	

	ZUMBA【夜】				
	○月曜日 18時30分～19時30分				
	10月	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日	
	12月	9日	16日	23日	

	はじめてのピラティス				
	○月曜日 20時00分～21時00分				
	10月	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日	
	12月	9日	16日	23日	

火	フィットネスフラ				
曜	○火曜日 9時15分～10時15分				
日	10月	1日	8日	15日	22日
	11月	5日	12日	19日	
	12月	3日	10日		

	朝ピラティス				
	○火曜日 10時30分～11時30分				
	10月	1日	8日	15日	22日
	11月	5日	12日	19日	
	12月	3日	10日	17日	

	ZUMBA【火曜日】				
	○火曜日 19時45分～20時45分				
	10月	1日	8日	22日	29日
	11月	5日	12日	19日	
	12月	3日	10日	17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	2日	9日	16日	23日
	11月	6日	13日	20日	
	12月	4日	11日	18日	

	やさしいトレーニング				
	○水曜日 13時30分～14時30分				
	10月	2日	16日	30日	
	11月	6日	13日	20日	
	12月	4日	11日	18日	25日

	全身スッキリ!ピラティス				
	○水曜日 19時00分～20時00分				
	10月	2日	9日	16日	23日
	11月	6日	13日	20日	
	12月	4日	11日	18日	

○ トレーニング室

木	機能改善ヨガ				
曜	○木曜日 11時00分～12時00分				
日	10月	3日	10日	17日	24日
	11月	7日	14日	21日	
	12月	5日	12日	19日	

	整腰・骨盤調整エクササイズ				
	○木曜日 13時00分～14時00分				
	10月	3日	10日	17日	24日
	11月	7日	14日	21日	
	12月	5日	12日	19日	

	おなかシェイプ				
	○木曜日 19時00分～20時00分				
	10月	3日	10日	17日	24日
	11月	7日	14日	21日	
	12月	5日	12日	19日	

金	ZUMBA【金曜日】				
曜	○金曜日 13時00分～14時00分				
日	10月	11日	18日	25日	
	11月	1日	8日	15日	22日
	12月	13日	27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				
	10月	4日	11日	18日	25日
	11月	1日	8日	15日	22日
	12月	13日	27日		

	週末ピラティス				
	○金曜日 19時00分～20時00分				
	10月	4日	11日	18日	25日
	11月	1日	8日	15日	22日
	12月	13日	27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	3日	17日		
隔	11月	7日	21日		
週	12月	5日	19日		

多目的