

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4期)

月	やさしいヨガ					
曜	○月曜日 10時30分～11時30分					
日	1月	6日	20日	27日		
	2月	10日	17日			
	3月	10日	17日	24日	31日	

	姿勢調整エクササイズ					
	○月曜日 13時30分～14時30分					
	1月	6日	20日	27日		
	2月	10日	17日			
	3月	10日	17日	24日	31日	

	ZUMBA【夜】					
	○月曜日 18時30分～19時30分					
	1月	6日	20日	27日		
	2月	10日	17日			
	3月	10日	17日	24日	31日	

	はじめてのピラティス					
	○月曜日 20時00分～21時00分					
	1月	6日	20日	27日		
	2月	10日	17日			
	3月	10日	17日	24日	31日	

火	フィットネスフラ					
曜	○火曜日 9時15分～10時15分					
日	1月	7日	14日	28日		
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日	25日	

	朝ピラティス					
	○火曜日 10時30分～11時30分					
	1月	7日	14日	28日		
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日	25日	

	ZUMBA【火曜日】					
	○火曜日 19時45分～20時45分					
	1月	7日	14日	28日		
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日	25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	8日	15日	22日		
	2月	5日	12日	19日		
	3月	5日	12日	19日	26日	

	やさしいトレーニング					
	○水曜日 13時30分～14時30分					
	1月	8日	15日	22日		
	2月	5日	12日	19日		
	3月	5日	12日	19日	26日	

	全身スッキリ!ピラティス					
	○水曜日 19時00分～20時00分					
	1月	8日	15日	22日		
	2月	5日	12日	19日		
	3月	5日	12日	19日	26日	

○ トレーニング室

木	カラダづくりヨガ					
曜	○木曜日 11時00分～12時00分					
日	1月	9日	23日	30日		
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日	27日		

	整腰・骨盤調整エクササイズ					
	○木曜日 13時00分～14時00分					
	1月	9日	23日	30日		
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日	27日		

	おなかシェイプ					
	○木曜日 19時00分～20時00分					
	1月	9日	23日	30日		
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日	27日		

金	ZUMBA【金曜日】					
曜	○金曜日 13時00分～14時00分					
日	1月	10日	24日	31日		
	2月	7日	14日	21日	28日	
	3月	7日	14日	21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	10日	24日	31日		
	2月	7日	14日	21日	28日	
	3月	7日	14日	21日		

	週末ピラティス					
	○金曜日 19時00分～20時00分					
	1月	10日	17日	24日	31日	
	2月	7日	14日	28日		
	3月	7日	14日	21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	9日	23日			
隔	2月	6日	20日			
週	3月	6日	27日			

多目的