

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3期）

月 やさしいヨガ

曜 ○月曜日 10時30分～11時30分

10月	17日	24日	31日		
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	19日				

※10月3日(月)・12月5日(月)は休場日

はじめようエアロビクス

○月曜日 13時30分～14時30分

10月	17日	24日	31日		
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	19日				

※10月3日(月)・12月5日(月)は休場日

ZUMBA【夜】

○月曜日 18時30分～19時30分

10月	17日	24日	31日		
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	19日				

はじめてのピラティス

○月曜日 20時00分～21時00分

10月	17日	24日	31日		
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	19日				

火 朝ピラティス

曜 ○火曜日 10時30分～11時30分

10月	4日	11日	18日	25日	
11月	8日	15日	22日	29日	
12月	6日	13日			

ZUMBA【火曜日】

○火曜日 19時45分～20時45分

10月	4日	11日	18日	25日	
11月	8日	15日	22日	29日	
12月	6日	13日			

水 ラララサーチットライト

曜 ○水曜日 10時00分～11時00分

10月	5日	12日	19日	26日	
11月	9日	16日	30日		
12月	7日	14日	21日		

やさしいトレーニング

○水曜日 13時30分～14時30分

10月	12日	19日	26日		
11月	2日	9日	16日	30日	
12月	7日	14日	21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

10月	6日	13日	20日	27日	
11月	10日	17日	24日		
12月	1日	15日	22日		

機能改善ヨガ

○木曜日 11時00分～12時00分

10月	6日	13日	20日	27日	
11月	10日	17日	24日		
12月	1日	15日	22日		

おなかシェイプ

○木曜日 19時00分～20時00分

10月	6日	13日	20日	27日	
11月	10日	17日	24日		
12月	1日	15日	22日		

金 ZUMBA【金曜日】

曜 ○金曜日 13時00分～14時00分

10月	7日	14日	21日		
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	16日	23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	7日	14日	21日		
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	16日	23日		

週末ピラティス

○金曜日 19時00分～20時00分

10月	7日	14日	21日		
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	16日	23日		

木 子育てママの為のリフレッシュヨガ

曜 ○木曜日 9時30分～10時30分

10月	6日	20日			
11月	10日	24日			
12月	1日	15日			

多目的