

## 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

日	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				

### 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

日	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 ララサーキットライト

曜 ○水曜日 10時00分～11時00分

日	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

日	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

日	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 子育てママのためのリフレッシュヨガ

曜 ○木曜日 9時30分～10時30分

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

多目的