

2023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	16日	23日	30日		
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	11日	18日			

	はじめてのエアロビクス					
	○月曜日 13時30分～14時30分					
	10月	16日	23日	30日		
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	11日	18日	25日		

	ZUMBA【夜】					
	○月曜日 18時30分～19時30分					
	10月	16日	23日	30日		
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	11日	18日	25日		

	はじめてのピラティス					
	○月曜日 20時00分～21時00分					
	10月	16日	23日	30日		
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	11日	18日	25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	3日	10日	17日	24日	
	11月	7日	14日	21日		
	12月	5日	12日	19日		

	朝ピラティス					
	○火曜日 10時30分～11時30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		

	ZUMBA【火曜日】					
	○火曜日 19時45分～20時45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		

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	11日	18日	25日		
	11月	1日	8日	15日	22日	
	12月	6日	13日	20日		

	やさしいトレーニング					
	○水曜日 13時30分～14時30分					
	10月	11日	18日	25日		
	11月	1日	8日	15日	22日	
	12月	6日	13日	20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	4日	11日	18日		
	11月	1日	8日	15日	22日	
	12月	6日	13日	20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	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	14日	21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	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	14日	21日			

	おなかシェイプ					
	○木曜日 19時00分～20時00分					
	10月	5日	12日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日	
	12月	14日	21日			

金	ZUMBA【金曜日】					
曜	○金曜日 13時00分～14時00分					
日	10月	13日	20日	27日		
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	15日	22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	13日	20日	27日		
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	15日	22日		

	週末ピラティス					
	○金曜日 19時00分～20時00分					
	10月	13日	20日	27日		
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	15日	22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	5日	19日			
隔	11月	9日	30日			
週	12月	14日	21日			

多目的

# Balcom BMW 広島総合グランド 2023年度フィットネス教室のご案内

◎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

月	10:30~ 11:30	<b>やさしいヨガ</b> 呼吸を大切に基本のポーズを丁寧にいき、体を整えていきます。 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) 受講料：7,470円(全9回) 講師：賀屋 幸子	♣
	13:30~ 14:30	<b>はじめてのエアロビクス</b> 簡単なエアロビクスの基本動作を中心に行う、エアロビクス入門のレッスンです。 教室の前半は音楽に合わせて運動する楽しさを体験でき、後半はストレッチなどを入れて身体を整える運動を行います。運動初心者の方なども、ぜひ参加してみてください！	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：佐々木 ゆかり ※室内用シューズが必要になります。	😊
	18:30~ 19:30	<b>ZUMBA【夜】</b> 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。 初めての方でも楽しめるレッスンです。	定員：16名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：沖本 眞理 ※室内用シューズが必要になります。	🎵
	20:00~ 21:00	<b>はじめてのピラティス</b> ピラティスを知らない初心者の方も大歓迎です。 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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：川口 和泰	☆
火	9:15~ 10:15	<b>フィットネスフラ</b> 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。 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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：古江 まり子	🎵
	10:30~ 11:30	<b>朝ピラティス</b> 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。 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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：石田 淳	☆
	19:45~ 20:45	<b>ZUMBA【火曜日】</b> 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。初めての方でも楽しめるレッスンです。	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：KACO ※室内用シューズが必要になります。	🎵
水	10:00~ 11:00	<b>ラララサーキットライト</b> 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。 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) 受講料：8,000円(全10回) 講師：岡本 真由美 ※室内用シューズが必要になります。	😊
	13:30~ 14:30	<b>やさしいトレーニング</b> 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。 「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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：天方 さゆみ ※室内用シューズが必要になります。	😊
	19:00~ 20:00	★ <b>7月開講の教室</b> ★ <b>全身スッキリ!ピラティス</b> ボールやセラバンドなどを使用して、全身を満遍なく動かして週中の疲労回復を目的にレッスンをを行います。初心者の方からピラティス経験のある方でも、レッスンにご参加いただける内容です。	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：川口 和泰	☆
木	11:00~ 12:00	<b>機能改善ヨガ</b> 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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：なお	♣
	13:00~ 14:00	<b>整腰・骨盤調整エクササイズ</b> 前半は立位で身体の骨を整える動作を行い、後半はマットを使って骨盤の調整運動を行います。産後の骨盤の変形や、年齢を重ねた姿勢による身体の歪みを、「ゆる〜い運動」を加えながら整えていきます!	定員：14名(先着順) 受講料：8,300円(全10回) 講師：本田 みどり	😊
	19:00~ 20:00	<b>おなかシェイプ</b> 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。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) 受講料：8,300円(全10回) 講師：末益 英樹	☆
金	13:00~ 14:00	<b>ZUMBA【金曜日】</b> 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。 初めての方でも楽しめるレッスンです。	定員：16名(先着順) 受講料：7,470円(全9回) 講師：沖本 眞理 ※室内用シューズが必要になります	🎵
	16:15~ 17:15 17:30~ 18:30	<b>キッズダンス教室【初級・中級クラス】</b> 色々な音楽に合わせて振り付け練習しています。 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) 受講料：11,880円(全9回) 講師：KACO ※室内用シューズが必要になります	🎵
	19:00~ 20:00	<b>週末ピラティス</b> 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。 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) 受講料：7,470円(全9回) 講師：長田 卓也	☆

## ② 親子教室

隔週 木曜日 9:30~10:30	<b>子育てママの為のリフレッシュヨガ</b> 子育て中のママの カラダと心を元気にする教室です。 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 定員：10組(先着順・随時受付) 受講料：1回700円 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>