

2026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	5日	19日	26日		
	11月	9日	16日	30日		
	12月	14日	21日	28日		

ZUMBA（月）						
曜 ○月曜日 18時30分～19時30分						
日	10月	5日	19日	26日		
	11月	9日	16日	30日		
	12月	14日	21日	28日		

はじめてのピラティス						
曜 ○月曜日 20時00分～21時00分						
日	10月	5日	19日	26日		
	11月	9日	16日	30日		
	12月	14日	21日	28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	6日	13日	20日	27日	
	11月	10日	17日	24日		
	12月	8日	15日	22日		

朝ピラティス						
曜 ○火曜日 10時30分～11時30分						
日	10月	6日	13日	27日		
	11月	10日	17日	24日		
	12月	1日	8日	15日	22日	

大人のダンス						
曜 ○火曜日 19時45分～20時45分						
日	10月	6日	13日	20日	27日	
	11月	10日	17日	24日		
	12月	8日	15日	22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	7日	14日	21日	28日	
	11月	11日	18日	25日		
	12月	2日	9日	16日		

やさしいトレーニング						
曜 ○水曜日 13時30分～14時30分						
日	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	11日	18日	25日		
	12月	2日	9日	16日		

全身スッキリ！ピラティス						
曜 ○水曜日 19時00分～20時00分						
日	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	11日	18日	25日		
	12月	2日	9日	16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	10月	1日	8日	15日	22日	
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日	17日			

フィットネスフラwithカラダ調整						
曜 ○木曜日 13時00分～14時00分						
日	10月	1日	8日	15日	22日	
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日	17日			

おなかシェイプ						
曜 ○木曜日 19時00分～20時00分						
日	10月	1日	8日	15日	22日	
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日	17日			

金 ZUMBA（金）						
曜 ○金曜日 13時00分～14時00分						
日	10月	2日	9日	16日	23日	
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	4日	18日			

キッズダンス教室						
曜 ○金曜日 16時30分～17時30分・17時40分～18時40分						
日	10月	2日	9日	16日	23日	
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	4日	18日			

週末ピラティス						
曜 ○金曜日 19時00分～20時00分						
日	10月	2日	9日	16日	23日	
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	4日	18日			

木 産後ママのためのピラティス						
曜 ○木曜日 9時30分～10時30分						
日	10月	1日	15日			
隔	11月	5日	19日			
週	12月	3日	17日			

Balcom BMW 広島総合グランド 2026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	やさしいヨガ 呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、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：8,100円(全9回) 講師：賀屋 幸子	✿
	18:30～ 19:30	ZUMBA（月） 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：8,100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。	♪
	20:00～ 21:00	はじめてのピラティス 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：8,100円(全9回) 講師：大坂 圭祐	☆
火	9:15～ 10:15	フィットネスフラ いやしのハワイアンソングに合わせて、カラダをゆったり伸び伸び動かします。 体幹や筋持久力アップの効果も期待できるクラスです。	定員：14名(先着順) 受講料：9,000円(全10回) 講師：古江 まり子	♪
	10:30～ 11:30	朝ピラティス 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：9,000円(全10回) 講師：佐々木 ゆかり	☆
	19:45～ 20:45	大人のダンス 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：9,000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	ララサーキット・ライト 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：12名(先着順) 受講料：8,800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	やさしいトレーニング 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：9,000円(全10回) 講師：佐々木 ゆかり 岡本 真由美 ※室内用シューズが必要になります。	😊
	19:00～ 20:00	全身スッキリ！ピラティス 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します。 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：9,000円(全10回) 講師：芝 江梨奈	☆
木	11:00～ 12:00	カラダづくりヨガ 呼吸、姿勢とともに体幹を意識しながらカラダを整えていきます。 人生100年時代に向けていつまでも軽やかに動けるカラダを目指していきましょう。	定員：14名(先着順) 受講料：9,000円(全10回) 講師：なお	✿
	13:00～ 14:00	フィットネスフラwithカラダ調整 ハワイの音楽とともに伝統のフラの動きをベースに筋力、持久力、柔軟性を深めてカラダの調整を図ります。 身体だけでなく心の健康もお届けします。	定員：14名(先着順) 受講料：9,000円(全10回) 講師：本田 みどり	😊
	19:00～ 20:00	おなかシェイプ 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：9,000円(全10回) 講師：佐々木 ゆかり	☆
金	13:00～ 14:00	ZUMBA（金） 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：9,000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	♪
	16:30～ 17:30 17:40～ 18:40	キッズダンス教室【初級・中級クラス】 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：14,500円(全10回) 講師：KACO ※室内用シューズが必要になります	♪
	19:00～ 20:00	週末ピラティス 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：9,000円(全10回) 講師：長田 卓也	☆

② 親子教室

隔週 木曜日 9:30～10:30	産後ママのためのピラティス 呼吸に合わせてカラダを動かしてインナーマッスルを整えるピラティスは、産後のカラダのケア、腰痛や肩こりの軽減、リフレッシュにピッタリなクラスです。 久しぶりの運動でも安心して始められます☆彡	*3か月～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800円 講師：なお
----------------------	---	---

体験利用・途中入会も随時受付しています。2教室目の10回払いは1,000円引きあります。詳細はスタッフまで。

※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>