

## 2025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                 | 5日 | 19日 | 26日 |     |  |
|   | 2月                 | 9日 | 16日 |     |     |  |
|   | 3月                 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |  |

| 月 | 姿勢調整エクササイズ         |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○月曜日 13時30分～14時30分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 5日 | 19日 | 26日 |     |  |
|   | 2月                 | 9日 | 16日 |     |     |  |
|   | 3月                 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |  |

| 月 | ZUMBA（月）           |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○月曜日 18時30分～19時30分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 5日 | 19日 | 26日 |     |  |
|   | 2月                 | 9日 | 16日 |     |     |  |
|   | 3月                 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |  |

| 月 | はじめてのピラティス         |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○月曜日 20時00分～21時00分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 5日 | 19日 | 26日 |     |  |
|   | 2月                 | 9日 | 16日 |     |     |  |
|   | 3月                 | 9日 | 16日 | 23日 | 30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                | 13日 | 20日 | 27日 |     |  |
|   | 2月                | 3日  | 10日 | 17日 |     |  |
|   | 3月                | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |  |

| 火 | 朝ピラティス             |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○火曜日 10時30分～11時30分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 6日 | 13日 | 20日 |     |  |
|   | 2月                 | 3日 | 10日 | 17日 |     |  |
|   | 3月                 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |  |

| 火 | 大人のダンス             |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○火曜日 19時45分～20時45分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 6日 | 13日 | 20日 |     |  |
|   | 2月                 | 3日 | 10日 | 17日 |     |  |
|   | 3月                 | 3日 | 10日 | 17日 | 24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                 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |  |
|   | 2月                 | 4日 | 18日 | 25日 |     |  |
|   | 3月                 | 4日 | 11日 | 25日 |     |  |

| 水 | やさしいトレーニング         |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○水曜日 13時30分～14時30分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |  |
|   | 2月                 | 4日 | 18日 |     |     |  |
|   | 3月                 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |  |

| 水 | 全身スッキリ！ピラティス       |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○水曜日 19時00分～20時00分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |  |
|   | 2月                 | 4日 | 18日 | 25日 |     |  |
|   | 3月                 | 4日 | 11日 | 25日 |     |  |

| 木 | カラダづくりヨガ           |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○木曜日 11時00分～12時00分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |  |
|   | 2月                 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |  |
|   | 3月                 | 5日 | 19日 |     |     |  |

| 木 | 整腰・骨盤調整エクササイズ      |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○木曜日 13時00分～14時00分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |  |
|   | 2月                 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |  |
|   | 3月                 | 5日 | 19日 |     |     |  |

| 木 | おなかシェイプ            |    |     |     |     |  |
|---|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○木曜日 19時00分～20時00分 |    |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |  |
|   | 2月                 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |  |
|   | 3月                 | 5日 | 19日 |     |     |  |

| 金 | ZUMBA（金）           |     |     |     |     |  |
|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○金曜日 13時00分～14時00分 |     |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |  |
|   | 2月                 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |  |
|   | 3月                 | 13日 | 27日 |     |     |  |

| 金 | 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 | 1月                               | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |  |
|   | 2月                               | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |  |
|   | 3月                               | 13日 | 27日 |     |     |  |

| 金 | 週末ピラティス            |     |     |     |     |  |
|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| 曜 | ○金曜日 19時00分～20時00分 |     |     |     |     |  |
| 日 | 1月                 | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |  |
|   | 2月                 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |  |
|   | 3月                 | 13日 | 27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 | 1月                | 8日 | 22日 |  |  |  |
| 隔 | 2月                | 5日 | 19日 |  |  |  |
| 週 | 3月                | 5日 | 19日 |  |  |  |

多目的

# Balcom BMW 広島総合グランド 2025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～<br>11:30                    | <b>やさしいヨガ</b><br>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。<br>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)<br>受講料：8,100円(全9回)<br>講師：賀屋 幸子                        | ✿ |
|   | 13:30～<br>14:30                    | <b>姿勢調整エクササイズ</b><br>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、後半は体幹を中心としたトレーニングやストレッチなどを入れて身体のバランス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)<br>受講料：8,100円(全9回)<br>講師：佐々木 ゆかり<br>※室内用シューズが必要になります。 | 😊 |
|   | 18:30～<br>19:30                    | <b>ZUMBA（月）</b><br>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。<br>初めての方でも楽しめるレッスンです。                                       | 定員：16名(先着順)<br>受講料：8,100円(全9回)<br>講師：沖本 眞理<br>※室内用シューズが必要になります。   | ♪ |
|   | 20:00～<br>21:00                    | <b>はじめてのピラティス</b><br>ピラティスを知らない初心者の方も大歓迎です。<br>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)<br>受講料：8,100円(全9回)<br>講師：大坂 圭祐                        | ☆ |
| 火 | 9:15～<br>10:15                     | <b>フィットネスフラ</b><br>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。<br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：古江 まり子                      | ♪ |
|   | 10:30～<br>11:30                    | <b>朝ピラティス</b><br>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。<br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：石田 淳                        | ☆ |
|   | 19:45～<br>20:45                    | <b>大人のダンス</b><br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：KACO<br>※室内用シューズが必要になります。   | ♪ |
| 水 | 10:00～<br>11:00                    | <b>ラララサーキット・ライト</b><br>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。<br>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)<br>受講料：8,800円(全10回)<br>講師：岡本 真由美<br>※室内用シューズが必要になります。 | 😊 |
|   | 13:30～<br>14:30                    | <b>やさしいトレーニング</b><br>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。<br>「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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：天方 さゆみ<br>※室内用シューズが必要になります。 | 😊 |
|   | 19:00～<br>20:00                    | <b>全身スッキリ！ピラティス</b><br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：芝 江梨奈                       | ☆ |
| 木 | 11:00～<br>12:00                    | <b>カラダづくりヨガ</b><br>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。<br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：なお                          | ✿ |
|   | 13:00～<br>14:00                    | <b>整腰・骨盤調整エクササイズ</b><br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：本田 みどり                      | 😊 |
|   | 19:00～<br>20:00                    | <b>おなかシェイプ</b><br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：佐々木 ゆかり                     | ☆ |
| 金 | 13:00～<br>14:00                    | <b>ZUMBA（金）</b><br>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。<br>初めての方でも楽しめるレッスンです。                                       | 定員：16名(先着順)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：沖本 眞理<br>※室内用シューズが必要になります   | ♪ |
|   | 16:30～<br>17:30<br>17:40～<br>18:40 | <b>キッズダンス教室【初級・中級クラス】</b><br>色々な音楽に合わせて振り付け練習しています。<br>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)<br>受講料：14,500円(全10回)<br>講師：KACO<br>※室内用シューズが必要になります   | ♪ |
|   | 19:00～<br>20:00                    | <b>週末ピラティス</b><br>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。<br>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)<br>受講料：9,000円(全10回)<br>講師：長田 卓也                       | ☆ |

## ② 親子教室

|                      |                                                                                                                          |                                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 隔週 木曜日<br>9:30～10:30 | <b>産後ママのためのピラティス</b><br>呼吸に合わせてカラダを動かし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。<br>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<br>定員：10組（先着順・随時受付）<br>受講料：1回800円<br>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>