

# びんご運動公園フィットネススクール一覧

名称	時間		受講料/回数	1回参加	定員	講師	強度	日程											
	月	10:30 ~ 11:15						7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4				
マットサイエンス	月	10:30 ~ 11:15	6,400 /全8回	900	20	JUNKO ZUMBAインストラクター パーソナルフィットネストレーナー	★☆☆	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4				
ソフトテニス	月	10:00 ~ 11:30	6,400 /全8回	-	15	佐藤 大池 シンコースポーツスタッフ	★☆☆	7/3	7/10	7/24	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25				
スローコンディショニング	金	10:00 ~ 10:45	6,000 /全10回	700	30	上原 明美 文科省認定70kg指導員 全米第1位入賞認定 30kg イラストレーター	★☆☆	7/7	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		
燃焼サーキット	金	11:00 ~ 11:45	5,000 /全10回	600	35		★★☆	7/7	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		
ヨガ	水	19:30 ~ 20:30	8,000 /全10回	900	20	畑 千尋 伊東 えみ 川内 久未 オフィスプロスタジオ	★☆☆	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13		
ヨガ	木	10:00 ~ 11:00	8,000 /全10回	900	20		★☆☆	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14		
アクアピクス①	火	10:00 ~ 10:45	5,000 /全10回	600	30	駒形 匡美 オフィスプロスタジオ	★★☆	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		
アクアピクス②	木	10:00 ~ 10:45	5,000 /全10回	600	30		★★☆	7/6	7/13	7/20	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		
エンジョイ♪スイム①	月	19:00 ~ 20:00	6,500 /全10回	700	10	友広 博三 シンコースポーツスタッフ	★☆☆	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25		
エンジョイ♪スイム②	火	13:00 ~ 14:00	6,500 /全10回	700	10		★☆☆	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		
エンジョイ♪スイム③	金	13:00 ~ 14:00	6,500 /全10回	700	10		★☆☆	7/7	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		
キッズスポーツ塾 (幼児)	月	16:45 ~ 17:30	5,600 /全8回	-	20	吉田 奥岡 シンコースポーツスタッフ	★☆☆	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25				
キッズスポーツ塾 (幼児)	水	16:45 ~ 17:30	5,600 /全8回	-	20		★☆☆	7/5	7/12	7/26	8/2	8/23	9/6	9/13	9/27				
キッズスポーツ塾 (小学生)	水	17:45 ~ 18:45	5,600 /全8回	-	25		★☆☆	7/5	7/12	7/26	8/2	8/23	9/6	9/13	9/27				

※上記日程は変更になる場合がございます

**申込開始日:(継続の方)平成29年5月26日(木) (新規お申込の方)平成29年6月16日(金)**

※定員になり次第申込終了

※継続のお申込は、29年度 第1期にお申込いただいている方が対象となります (一回参加で毎回参加されている方は新規となります)

29年度よりソフトテニス、ヨガ教室、キッズスポーツ塾が開講しました！是非ご参加ください！

**申込場所：** 広島県立びんご運動公園 健康スポーツセンター受付(プール教室に限り、プールでも受け付けます)

**申込方法：** 継続の方：継続申込書と受講料をそえて受付へ提出してください

新規の方：新規申込書と受講料をそえて受付へ提出してください(新規申込書は受付でお渡し致します)

定員に達していないクラスは1回参加が可能です(当日30分前受付 先着順)

年間を通じて初めて受講される方は無料で体験が可能です

警報、特別警報発令時には教室の開催が休講になる場合があります。  
詳しくは別紙をご確認ください



## 月 マットサイエンス

MAT SCIENCE

体のゆがみを矯正したり、骨格や筋肉のバランスを整えることで姿勢の改善に効果が出ます！

日程	7/3・10・24・31 8/7・21・28・9/4
時間	10:30~11:15
料金	全8回 6,400円 (900円/回)

## 月 ソフトテニス

SOFT TENNIS

初心者の方から楽しんでもらえるプログラムで進めていきます！気軽にテニスを楽しんでください♪

日程	7/3/・10・24・8/21 8/28・9/4・11・25
時間	10:00~11:30
料金	全8回 6,400円

## 水木 ヨガ教室

YOGA

正しい姿勢、呼吸で体のバランスを整えます。心と体をリラックス♪

日程	7/5・12・19・26・8/2・9 8/23・30・9/6・13 (水) 7/6・13・20・27・8/3 8/10・24・31・9/7・14 (木)
時間	19:30~20:30 (水) 10:00~11:00 (木)
料金	全10回 8,000円 (900/回)



## 金 スローコンディショニング

SLOW CONDITIONING

ヨガやピラティスの要素を取り入れたスロートレーニングでじっくり身体の奥から鍛えていきます。

日程	7/7・14・21・8/4・18 8/25・9/1・8・15・22
時間	10:00~10:45
料金	全10回 6,000円 (700円/回)

## 金 燃焼サーキット

FAT COMBUSTION CIRCUIT

ステップ台やバランスボールを使用し、脂肪燃焼と体力向上を目指します！

日程	7/7・14・21・8/4・18 8/25・9/1・8・15・22
時間	11:00~11:45
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

## 月水 キッズスポーツ塾

KIDS SPORTS

様々なスポーツ・遊び・運動を通じて体を動かす楽しさを知ってもらいます♪

※8名以上の申込みがない場合は開講致しません。

日程	7/3・10・24・31・8/21・9/4・11・25(月) 7/5・12・26・8/2・23・9/6・13・27(水)
時間	幼児 16:45~17:30 小学生 17:45~18:45
料金	全8回 5,600円

## アクアビクス

WATER AEROBICS

水の抵抗と浮力で体に負担をかけずにシェイプアップ！

日程	7/4・11・18・8/1・8 8/22・29・9/5・12・19 (火) 7/6・13・20・8/3・10 8/24・31・9/7・14・21 (木)
時間	10:00~10:45 (火・木)
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

## エンジョイスイム

ENJOY SWIMMING

継続して成果を出したいと声を頂き、1回参加型から会員制に変わります！少人数制です！1回参加も可能ですよ！

		料金
日程	7/3・10・24・31・8/7・21・28・9/4・11・25 (月)	全10回 6,500円 (700/回)
	7/4・11・18・8/1・8・22・29・9/5・12・19 (火)	
	7/7・14・21・8/4・18・25・9/1・8・15・22 (金)	
時間	19:00~20:00 (月)	
	13:00~14:00 (火)	
	13:00~14:00 (金)	

## 月火金



※日程は変更になる場合がございます。

申込場所	広島県立びんご運動公園 健康スポーツセンター受付 プール教室はプール受付でも申し込み可
申込方法	申込書を記入し、受講料をそえて受付に提出してください
期間	5月26日~継続優先申し込み開始 6月16日~新規申し込み開始

広島県立 びんご運動公園

0848-48-5446

〒722-0022

広島県尾道市栗原町997番地