

びんご運動公園 第1期フィットネススクール一覧

初めて参加される方は参加料**無料** (各教室お1人様1回限り。キッズスポーツ塾は体験不可)

※下記日程は変更になる場合があります。

教室名称	時間	受講料/回数	1回参加	定員	日程										
バランスボールを使用し体幹強化♪ バランスコンディショニング	金 9:45~10:30	¥6,000/全10回	¥700	30人	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	
スロートレーニングで身体の奥から鍛えます！ スローコンディショニング	金 10:45~11:30	¥6,000/全10回	¥700	30人	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	
脂肪燃焼と体力向上に♪ 燃焼サーキット	金 11:45~12:30	¥5,000/全10回	¥600	30人	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	
体のバランスを整えて、心身ともにリラックス♪ ヨガ(水)・(金)	水 19:00~20:00	¥8,000/全10回	¥900	25人	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	
	金 19:30~20:30	¥8,000/全10回	¥900	25人	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	
身体への負担は少なく、脂肪燃焼効果は大！ アクアビクス(火)・(木)	火 10:00~10:45	¥5,000/全10回	¥600	25人	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	
	木 10:00~10:45	¥5,000/全10回	¥600	25人	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	
遊びと運動で基礎運動能力と心身の発達を目指します♪ キッズスポーツ塾(幼児)	月 16:45~17:30	¥5,600/全8回	—	20人	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			
	水 16:45~17:30	¥5,600/全8回		20人	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12			
様々な運動を通じて運動能力の向上を図る小学生クラス キッズスポーツ塾(小学生)	水 17:45~18:45	¥5,600/全8回		25人	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12			

1. 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)※キッズスポーツ塾では1回参加はできません。(見学は可能です)

2. 警報・特別警報発令時には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。

2019年2月12日(火) 継続申込受付開始

(2018年度 第4期教室にお申し込みいただいている方が対象です)

2019年3月1日(金) 新規申込受付開始

(1回参加で毎回参加されている方は、新規でお申し込みください)

申込は広島県立びんご運動公園 健康スポーツセンター受付へ、継続申込書・新規申込書に受講料をそえて提出してください

金 **バランス** BALANCE CONDITIONING
コンディショニング

バランスボールを使用し効率的に体幹を強化し、全身のバランスを整えます♪転倒予防に効果あり！

日程	4/5・12・19・26・5/10 5/17・24・31・6/7・21
時間	9:45~10:30
料金	全10回 6,000円 (700円/回)

月 **エンジョイ♪スイム**
火 **金** ENJOY SWIMMING

泳げるようになりたい！キレイなフォームで泳ぎたい方は是非ご参加ください！

日程	※日程につきましては、館内掲示しております。開催されない日もございますのでご確認ください。
時間	19:00~20:00 (月) 13:00~14:00 (火) 13:00~14:00 (金)
料金	1回参加型(900円/回)

水 **ヨガ教室**
金 YOGA

正しい姿勢、呼吸で体のバランスを整えます。心身ともにリラックス♪

日程	4/3・10・17・24・5/8 5/15・22・29・6/5・12 (水) 4/5・12・19・26・5/10 5/17・24・31・6/7・14 (金)
時間	19:00~20:00 (水) 19:30~20:30 (金)
料金	水曜 全10回 8,000円 (900円/回) 金曜 全10回 8,000円 (900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、効率よく脂肪燃焼と体力向上を目指します！

日程	4/5・12・19・26・5/10 5/17・24・31・6/7・21
時間	11:45~12:30
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

金 **スロー** SLOW CONDITIONING
コンディショニング

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	4/5・12・19・26・5/10 5/17・24・31・6/7・21
時間	10:45~11:30
料金	全10回 6,000円 (700円/回)

月 **キッズスポーツ塾**
水 KIDS SPORTS

様々なスポーツ・遊び・運動を通じて基礎運動能力の向上を図り、友達とのふれあいで心身の発達も目指します♪

※8名以上の申込みがない場合は開講致しません。

日程	4/8・15・22・5/13・20・27・6/3・10(月) 4/10・17・24・5/15・22・29・6/5・12(水)
時間	幼児 16:45~17:30 小学生 17:45~18:45 (水曜のみ)
料金	全8回 5,600円

アクアピクス 火曜 水曜
WATER AEROBICS

水の抵抗と浮力を利用し、体への負担が少なく運動できる！血液の循環も良くなり高い脂肪燃焼効果も期待大！

日程	4/2・9・16・23・5/7 5/14・21・28・6/4・11 (火) 4/4・11・18・25・5/9 5/16・23・30・6/6・13 (木)
時間	10:00~10:45 (火・木)
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

※日程は変更になる場合がございます。



**3月1日より
新規受講者
募集開始！**

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	2月12日(火)~継続優先申し込み開始 3月1日(金)~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