

びんご運動公園 フィットネススクール参加者募集

1月スタート

フィットネススクール一覧

2019
4期

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	受講料	定員	1回参加
バランス コンディショニング	高校生 以上	金	9:45~10:30	1/10~3/27	10回	6,100円	30名	710円
スロー コンディショニング		金	10:45~11:30	1/10~3/27	10回	6,100円	30名	710円
燃焼サーキット		金	11:45~12:30	1/10~3/27	10回	5,100円	30名	610円
ヨガ(水)		水	19:00~20:00	1/8~3/11	10回	8,200円	25名	920円
ヨガ(金)		金	19:30~20:30	1/10~3/13	10回	8,200円	25名	920円
キッズスポーツ塾 (幼児)	満3歳~ 未就学児	水	16:45~17:30	1/8~2/26	8回	5,680円	20名	—
キッズスポーツ塾 (小学生)	小1~6	水	17:45~18:45	1/8~2/26	8回	5,680円	25名	—

★初めて参加される方は各教室1回限り無料で体験していただけます！(キッズスポーツ塾は無料体験ができません)
★定員に達していないクラスは1回参加ができます。(当日30分前から先着順での受付となります。電話での予約不可)

【お知らせ】

2019年12月15(日)~2020年3月の期間中、プール施設の改修工事を実施いたします。
よって、期間中のプール施設のご利用が出来ないため、2019年度4期のアクアビクス火・木
教室は休講となります。受講者の方々のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

フィットネススクール

お申し込み
方法

申込みはびんご運動公園健康スポーツセンター受付で行っております。
お申込み時に申込用紙と受講料のお支払いがあります。
お電話での受講申込みは出来ませんのでご了承ください。
教室の空き状況や教室内容についてのお問い合わせは
お電話でも可能です。

継続申込み受付開始は **11/1** **金** からです。

新規申込み受付開始は **12/1** **日** からです。

お問い合わせ先：広島県立びんご運動公園 ☎ 0848-48-5446

各教室日程一覽

※施設都合による休講の場合は予備日へ振替をいたします。
 ※警報・特別警報発令時には休講となります。
 施設からのご連絡は致しませんのでHPまたはお電話にて
 ご確認ください。

教室名	日程									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
バランス コンディショニング バランスボールを使用し 効果的に体幹を強化し、 全身のバランス整えます♪ 転倒予防に効果あり！	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/27
スロー 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る！	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/27
燃焼サーキット 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！	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/27
ヨガ(水)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11
ヨガ(金) 正しい姿勢、呼吸で身体の バランスを整えます！ 心身ともにリラックス♪	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13
キッズスポーツ塾 (幼児)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26		
キッズスポーツ塾 (小学生) スポーツ・遊びを通して 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！	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26		