

**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	1/11・18・25・2/1・8 2/15・22・3/1・15・22
時間	9:45~10:30
料金	全10回 6,000円 (700/回)

**木** 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!気軽にテニスを楽しんでください♪中学生~大人の方まで幅広くご指導致します!

日程	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28
時間	19:00~20:30
料金	全8回 6,400円

**水** ヨガ教室  
YOGA

正しい姿勢、呼吸で体のバランスを整えます。心身ともにリラックス♪

日程	1/9・16・23・30・2/6・13 2/20・27・3/6・13 (水)
	1/11・18・25・2/1・8・15 2/22・3/1・8・15 (金)
	19:00~20:00 (水) 19:30~20:30 (金)
時間	19:00~20:00 (水) 19:30~20:30 (金)
料金	水曜 全10回 8,000円 (900/回) 金曜 全10回 8,000円 (900/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	1/11・18・25・2/1・8 2/15・22・3/1・15・22
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	1/11・18・25・2/1・8 2/15・22・3/1・15・22
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	1/7・21・28・2/4・18・25・3/4・11(月)
	1/9・23・30・2/6・20・27・3/6・13(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쿠アビクス** 炎曜  
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	1/8・15・22・29・2/5・12 2/19・26・3/5・12 (火)
	1/10・17・24・31・2/7・14 2/21・28・3/7・14 (木)
	10:00~10:45 (火・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** 月火金 詳しくは別紙をご覧ください♪

ENJOY SWIMMING

1回参加型で開講中!

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!



**12月1日より  
新規受講者  
募集開始!**

※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	11月1日(木)~継続優先申し込み開始 12月1日(土)~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