

広島県立 びんご運動公園

平成29年度4月より
NEW教室
スタート!

ヨガ教室



4月無料体験期間

日程	4/12・19・26 水 4/13・20・27 木
時間	19:30~20:30 水 10:00~11:00 木
定員	20名

正しい姿勢と呼吸法でカラダのバランスを整える
心と身体をリラックス♪

4月は無料体験期間
是非、ご参加下さい!

キッズスポーツ塾



4月無料体験期間

日程	4/12・19 水
時間	幼児 16:45~17:30 小学生 17:45~18:45
定員	幼児 20名 小学生 20名

体操塾がリニューアル!
様々な運動でお子様の運動能力の向上と身体を動かす
楽しさを伝えます♪

4月は無料体験期間
是非、ご参加下さい!

ソフトテニス教室



未経験の方でもOK!!

日程	4/10・17・24 月
時間	10:00~11:30
定員	20名
場所	メインアリーナ

楽しんでテニスをプレーできるように簡単なプログラムからスタートします! 初心者の方でもお気軽にテニスを楽しめます♪

その他の
教室も開催します!
詳しくは裏面をチェック→

※こちらの教室は無料体験対象外です

※各教室の日程は変更になる場合がございます。

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	4/10・17・24・5/8 5/15・22・6/5・12
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	4/10・17・24・5/8 5/15・22・6/5・12
時間	10:00~11:30
料金	全8回 6,400円

木 ヒートアップ ファイティング

HEAT-UP FIGHTING

格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！ストレス発散や脂肪燃焼に効果あり！

日程	4/13・20・27・5/11 5/18・25・6/8・15
時間	14:00~15:00
料金	全8回 6,400円 (900円/回)

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	4/12・19・26・5/10・17 5/24・31・6/7・14・21 (水)
	4/13・20・27・5/11・18 5/25・6/1・8・15・22 (木)
	19:30~20:30 (水) 10:00~11:00 (木)
時間	
料金	全7回 5,600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	4/14・21・28・5/12・19 5/26・6/2・9・16・23
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	4/14・21・28・5/12・19 5/26・6/2・9・16・23
時間	11:00~11:45
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

水 キッズスポーツ塾

KIDS SPORTS

体操塾がリニューアル！体を動かす楽しさを伝えます

日程	4/12・19・5/10・17・24 5/31・6/7・14・21
	幼児 16:45~17:30 小学生 17:45~18:45
時間	
料金	全7回 4,900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	4/11・18・25・5/9・16 5/23・30・6/6・13・20 (火)
	4/13・20・27・5/11・18 5/25・6/1・8・15・22 (木)
	10:00~10:45 (火・木)
時間	
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！

日程	4/10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・6/12・19 (月)	全10回 6,500円 (700/回)
	4/11・18・25・5/2・9・16・30・6/6・13・20 (火)	
	4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23 (金)	
時間	19:00~20:00 (月)	
	13:00~14:00 (火)	
	13:00~14:00 (金)	

平成29年度 フィットネス教室 第1期(4月~6月)

3月15日より 新規受講者 募集開始！

※各教室の日程は変更になる場合もございます。

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
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	3月15日より先着順で受付 定員になり次第終了となります

広島県立
びんご運動公園

〒722-0022
広島県尾道市栗原町997番地
0848-48-5446