

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	19:00~20:00 (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

火曜 水曜

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

月火金

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



※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