

**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	10/12・26・11/2・9・16 11/30・12/7・14・21
時間	9:45~10:30
料金	全9回 5,400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	10/11・18・11/1・8 11/15・29・12/6・13
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	10/10・17・24・31・11/7・14 11/21・28・12/5・12(水) 10/5・12・19・26・11/2・9・ 11/16・30・12/7・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/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	10/12・26・11/2・9・16 11/30・12/7・14・21
時間	11:45~12:30
料金	全9回 4,500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	10/12・26・11/2・9・16 11/30・12/7・14・21
時間	10:45~11:30
料金	全9回 5,400円 (700円/回)

**月** **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	10/15・22・29・11/5・12・19・26・12/3(月) 10/17・24・31・11/7・14・21・28・12/5(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

**アクアビクス** 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	10/2・9・16・23・30・11/6 11/13・27・12/4・11(火)
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！



**9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	8月6日(月)~継続優先申し込み開始 9月1日(土)~新規申し込み開始

※日程は変更になる場合がございます。

**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