

# びんご運動公園 第4期フィットネススクール一覧

初めて参加される方は参加料 **無料** (各教室お1人様1回限り。ソフトテニス教室、キッズスポーツ塾は体験不可) ※下記日程は変更になる場合があります。

教室名称	時間	受講料/回数	1回参加	定員	日程										
初心者の方も、気軽にテニスを楽しむ教室 ソフトテニス	木 19:00~20:30	¥6,400/全8回	—	20人	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28			
バランスボールを使用し体幹強化♪ バランスコンディショニング	金 9:45~10:30	¥6,000/全10回	¥700	30人	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	
スロートレーニングで身体の奥から鍛えます！ スローコンディショニング	金 10:45~11:30	¥6,000/全10回	¥700	30人	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	
脂肪燃焼と体力向上に♪ 燃焼サーキット	金 11:45~12:30	¥5,000/全10回	¥600	30人	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	
体のバランスを整えて、心身ともにリラックス♪ ヨガ(水)・(金)	水 19:00~20:00	¥8,000/全10回	¥900	25人	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	
	金 19:30~20:30	¥8,000/全10回	¥900	25人	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	
身体への負担は少なく、脂肪燃焼効果は大！ アクアビクス(火)・(木)	火 10:00~10:45	¥5,000/全10回	¥600	25人	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	
	木 10:00~10:45	¥5,000/全10回	¥600	25人	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	
遊びと運動で基礎運動能力と心身の発達を目指します♪ キッズスポーツ塾(幼児)	月 16:45~17:30	¥5,600/全8回	—	20人	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			
	水 16:45~17:30	¥5,600/全8回		20人	1/9	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13			
様々な運動を通じて運動能力の向上を図る小学生クラス キッズスポーツ塾(小学生)	水 17:45~18:45	¥5,600/全8回		25人	1/9	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13			

1. 定員に達していないクラスは1回参加が可能です(当日30分前受付 先着順)※ソフトテニス教室、キッズスポーツ塾では1回参加はできません。
2. 警報・特別警報発令時には休講になる場合があります。詳しくは別紙をご確認ください。

## 平成30年11月1日(木) 継続申込受付開始

(30年度 第3期教室にお申し込みいただいている方が対象です)

## 新規申込は 平成30年12月1日(土) より受付開始

(1回参加で毎回参加されている方は、新規でお申し込みください)

申込は広島県立びんご運動公園 健康スポーツセンター受付へ、継続申込書・新規申込書に受講料をそえて提出してください

**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円/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)
時間	19:00~20:00 (水)
	19:30~20:30 (金)
料金	水曜 全10回 8,000円 (900円/回)
	金曜 全10回 8,000円 (900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、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

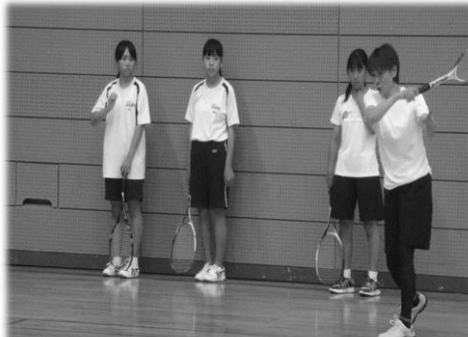
**ア** アクアビクス **火** WATER AEROBICS **曜** **未** **曜**

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)
時間	10:00~10:45 (火・木)
料金	全10回 5,000円 (600円/回)

**エ** エンジョイ♪スイム **月** **火** **金** ENJOY SWIMMING 詳しくは別紙をご覧ください♪

**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！**

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

※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