

# びんご運動公園 第2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	7/5	7/12	7/19	8/9	8/30	9/13	9/20	9/27			
<b>NEW</b> ウォーキングをしながら様々な運動で全身を整えます♪ ウォークコンディショニング	金 9:45~10:30	¥6,000/全10回	¥700	30人	7/6	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/28	
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	7/6	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/28	
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	7/6	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/28	
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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	
	金 19:30~20:30	¥8,000/全10回	¥900	25人	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/14	9/21	
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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/11	9/18	
	木 10:00~10:45	¥5,000/全10回	¥600	25人	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	
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	¥4,900/全7回	—	20人	7/2	7/9	7/16	7/30	8/27	9/17	10/1	キッズスポーツ塾 ※色付きになっている日はメインアリーナでの開講となります。			
	水 16:45~17:30	¥4,900/全7回		20人	7/4	7/11	7/18	7/25	8/29	9/19	9/26				
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	¥4,900/全7回		25人	7/4	7/11	7/18	7/25	8/29	9/19	9/26				

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5月11日(金) 継続申込受付開始

(30年度 第1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6月8日(金) 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** ウォーク WALK CONDITIONING  
コンディショニング

ウォーキングをしながら様々な運動を行い、効率的に全身のバランスを整え鍛えます。脂肪燃焼効果もあります♪

日程	7/6・20・27・8/3・10 8/17・24・31・9/14・28
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	7/5・12・19・8/9・30 9/13・20・27
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	7/4・11・18・25・8/1・8 8/22・29・9/12・19 (水)
	7/6・13・20・27・8/3・10 8/24・31・9/14・21 (金)
	19:00~20:00 (水) 19:30~20:30 (金)
時間	
料金	水曜 全10回 8,000円 (900/回) 金曜 全10回 8,000円 (900/回)

**新教室開講！**

**ウォークコンディショニング**

びんご運動公園に新たな教室が開講します！その名も「ウォークコンディショニング」有酸素運動の「歩く」という基本動作。そのウォーキングをしながらそこに様々な運動を加えるという、より効率的、効果的に全身の筋肉を鍛え、バランスを整えます！もちろん脂肪燃焼にも効果ありですよ！

**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	7/6・20・27・8/3・10 8/17・24・31・9/14・28
時間	11:45~12:30
料金	全10回 5,000円 (600円/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	7/6・20・27・8/3・10 8/17・24・31・9/14・28
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	7/2・9・16・30・8/27・17・10/1(月) 7/4・11・18・25・8/29・9/19・26(水)
時間	幼児 16:45~17:30 小学生 17:45~18:45 (水曜のみ)
料金	全7回 4,900円

**アクアピクス** 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	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28・9/11・18 (火)
	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30・9/13・9/20 (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** 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！



**6月8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	5月11日(金)～継続優先申し込み開始 6月8日(金)～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