



頑張るあなたを応援!

各種スポーツ教室開催!

大人気のスポーツ教室は裏面をチェック!
スポーツ教室体験キャンペーン!
 体験からの教室申し込みで

バスケットボール スポーツアカデミー テニス 卓球 ボールエクササイズ
1回分の授業料が実質無料!

お申し込みは、お電話またはフィットネスプラザ窓口(本館B1F)まで
*体験は一人様1回限りとさせていただきます。*体験料金は各教室1回分の授業料となります。*特典の詳細は、お申し込みの際にスタッフよりお伝えいたします。

ご利用時の注意事項
 次の方はご利用いただけませんのでご了承ください。

- 酒気を帯びた方 ●医師から運動を禁止されている方、体の具合がよくない方 ●妊娠している方で、医師の許可がない方 ●伝染病疾患の方
- その他の理由(迷惑行為など)で当館が管理上支障あると判断した方 ●途中気分が悪くなったときは、ただちに中止し、係員にお申し出ください。

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ
 お気軽に お問い合わせください

住所 〒730-0011 広島市中区基町4番1号フィットネスプラザ(本館B1F)
 営業時間 9時~21時(受付時間:9時~20時) 休館日 年末年始(12/29~1/3)他
*施設のメンテナンスのため、臨時に休館することがあります。

高齢者いきいき活動ポイントの対象施設です。ぜひご利用ください。

082-502-0073

スポーツ教室体験受付中!
 広島県立総合体育館 検索 詳しくはコチラから▶

設備も充実!満足フィットネス!

GYM ジム 県内最大級のフリーウエイトゾーンを保有!
 知識豊富なスタッフが適切なアドバイスを行います。

[有酸素マシン:7種類28台] [ウエイトマシン:21台]

ランニングマシン カードイオマシン ウエイトマシン フリーウエイト

定番のランニングマシンに加えて各種バイクやクロストレーナーなど、マシンの種類も充実。
 1台ごとのスペースが広くゆったりしているため、自分のペースでトレーニングができます。
 県内最大級のスペースを確保。初心者からアスリートまで効果的にトレーニングを行うことができます。

各種スタジオプログラムも開催!

STUDIO スタジオ 難易度や運動強度など、自分自身にあったプログラムを選んで参加していただけます。初めての方でも始めやすいプログラム多数!

ヨガ ヨガのポーズで心と身体のバランスを整えます。高齢者の方でも楽しめます。
 ボディコンバット 格闘技の動きを使用したシェイプアップエクササイズ。ストレス発散にオススメです。
 ボディパンプ 女性に大人気!美ボディを手に入れたい方にオススメです!
 ジンブリーエアロ 基本運動を繰り返し、体力づくりをします。運動初心者にもオススメです。

スタジオプログラムの詳細はコチラから

CLIMBING クライミング 大人気のクライミングはオリジナルルートを作ることができます!

1回から利用できるから、初めてでも安心!

利用料金のご案内

■トレーニングルーム		■スタジオ		■スタジオプログラム定期券	
	大人	小中高生	プログラム時間	利用可能施設	
1回券	630円	320円	30分	スタジオのみ	6,300円/月
11回券	6,300円	3,200円	40分・45分・50分	平日夜 スタジオ・武道場共通 (18時~21時まで)	5,030円/月
			60分	950円	

*トレーニングルームは有酸素マシン・ウエイトマシン・クライミング・フリーウエイトが対象となります。
 ※初回の14日間使える「スタジオお試し定期券(2,100円)」もございます。
 ※トレーニングルームとの併用利用で1レッスンから200円の割引となります。

