

2025/3/19~3/31		1回券	スタジオ	30分	520円
※急遽、インストラクター及び会場の変更がある場合がございます。館内掲示またはホームページにてお知らせいたします。				40、45、50	630円
※2024年7月からスタジオのみの開催となります。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月)	60分	950円
※スタジオの定員は、X55、コアクロス、ボディパンプ、ボディジャムは20名。その他のクラスは23名となります。			※現在、共通定期券販売を中止しております。		6,300円
			※定期券の有効期限は購入日から1ヵ月間。例:3月15日購入→4月14日期限		5,030円
			※【スクール制】有料クラス、1回体験募集！体験料:1,050~1,750円		

スタジオプログラム参加の際の注意事項

①スタジオのみご参加での利用可能エリア、【スタジオ】【更衣室・シャワー】【ロビー・トイレ】【ストレッチゾーン】【ストレッチゾーン内ストレッチポール】のみとなります。

②定期券の方で連続でレッスン参加の場合も必ず、フロントにて定期券をご提示ください。

③すべてのクラスは開始時間以降の途中入場は出来ません。

テクニククラスについて

※テッククラス付のプログラムの場合でも記載されている開始時間の5分前までの受付となります。

→色のついた枠は前月よりプログラムの内容が変わった箇所又は代行部分となります。

	19日(水)	20日(木・祝)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
10:00	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名
10:00~11:00	【スクール制】 ホールエクササイズ	10:15~11:00 ヨガ(心) 国弘 45分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	10:30~11:15 ハワイアン 奥田(絵) 45分	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	10:00~11:00 【スクール制】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分
11:00		11:15~12:00 ボディコンバット45 中垣 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:05 健康体操 国弘 45分		11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分		11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分
12:00	11:45~12:45 ボディバランス 伊藤 60分	↓520円	↓520円			12:05~12:50 リラクソホール 奥田(祥) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	13:15~14:00 メグダンス45 梶川 45分
13:00	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:15~14:00 メグダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 コアクロス 田中 30分	13:20~14:05 ハワイアン 奥田(絵) 45分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	13:45~14:25 ピラティス 重田 60分
14:00	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	14:15~15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 X55 (30) 田中 30分	14:00~14:30 X55 (30) 田中 30分	14:20~15:20 X55 田中 60分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:40~15:10 パランスコーディネーション 瀬尾 30分
15:00	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:45~15:45 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 60分	↑630円	14:45~15:45 ボディアタック 田中 60分	15:35~16:35 ボディアタック 田中 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分
16:00		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール							16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール
17:00									
18:00									
19:00	19:15~19:45 コアクロス 土田 30分		19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分		18:45~19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00~19:30 X55 (30) 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 土田 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00	20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料		20:00~20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分		19:25~19:55 ボディコンバット30 中垣 30分	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分
21:00									

28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名
	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	10:30~11:15 ハワイアン 奥田(絵) 45分
11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:05 健康体操 国弘 45分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分
↓520円	↓520円		
12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分	12:20~13:05 リラクソホール 奥田(祥) 45分	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) ↑定員10名
13:15~14:00 メグダンス45 梶川 45分	13:00~13:30 ボディパンプ30 中垣 30分	13:20~14:05 ハワイアン 奥田(絵) 45分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分
13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	13:50~14:35 テクニク15+ジャム30 中垣 45分	14:20~14:50 コアクロス 土田 30分	14:40~15:10 パランスコーディネーション 瀬尾 30分
14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:45~15:45 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 60分	↑520円	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分
	15:35~16:35 ボディアタック 田中 60分	15:00~15:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分
	16:50~17:50 ボディコンバット 中垣 60分		
19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00~20:45 ボディコンバット30 中垣 30分	20:00~20:45 ボディコンバット30 中垣 30分	20:00~20:45 ボディコンバット30 中垣 30分	20:00~20:45 ボディコンバット30 中垣 30分
20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分	20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分	20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分	20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分

肥満対策予防セミナーについて

内容: 直近47日間で-5kgを達成した講師の、有酸素運動を軸に行ったダイエットについてのメリット、デメリットのお話をします。

日程: 3月29日(土)
時間: 11:15~12:00
開催場所: 小アリーナ1階 第6応接室
定員: 10名
担当: 中垣 義成
申込開始日: 3月15日(土) 12:00~
参加費: 1,000円

広島県立総合体育館フィットネスプラザ 082-502-0073

親子ストレッチ教室について

親子でストレッチしませんか?

日時: 3月16日(日) 14:30~15:00
担当: 伊藤 久美子
参加費: 無料
対象年齢: 年少~小学校低学年とその保護者
定員: 10組前後
予約開始日: 3月8日(土) 10:00~
(店頭申込・電話申込どちらでも可)
必要なもの: 運動できる服装、タオル、水分

広島県立総合体育館フィットネスプラザ 082-502-0073

空手教室について

内容: 基本の突き、蹴り、ステップ、技、打ち込みなど
日時: 3月16日(日) 15:15~16:15
担当: 伊藤 久美子
開催場所: スタジオ 定員: 18名
参加費: 1,500円
申込開始日: 3月8日(土) 10:00~
(店頭申込・電話申込どちらでも可)

プログラムの内容は [こちら](#) レッスンの変更、代行のお知らせ


