

2026/2/1～2/18

※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。

※スタジオ定員は、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。

1回券	スタジオ	30分	520円			
		40、45、50	630円			
		60分	950円			
定期券 (1ヶ月)		スタジオ定期券(購入日から1ヶ月)	6,300円			
		※現在、共通定期券販売を中止しております。				
平日夜定期券(土日祝利用不可)		5,030円				
※定期券の有効期限は購入から1ヶ月間。例:2月15日購入→3月14日期限						
※【スクール制】有料クラス、1回体験募集中! 体験料:1,100~1,900円						

### スタジオでのプログラム開催について

・通常通り、プログラム開始30分前から開始5分前までフロントにてチップ配布となります。(定員制)

※えらべる俱楽部の方はスタジオ料金に沿ったものとなります。

※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。

### 一回券で参加予定のお客様へ

・(スタジオ会場)フロント横の券売機にて一回券のチケットを購入し、フロントで整理番号と交換ください。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水・祝)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
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	↓要予約	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 10:00~11:00 【スクール制】 ポールエクササイズ
10:15~11:05	ヨガ(体) 国弘 50分		10:00~11:00 【スクール制】 ポールエクササイズ		10:25~11:05 シングリーエアロ 中田 40分		ヨガ(体) 休講	10:25~11:25 ハワイアンフラ グレイシャスクラス (初級) 奥田(絵) 60分		10:30~11:00 親子ストレッチ 伊藤 30分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シングリーエアロ 中田 40分	ヨガ(体) 国弘 50分	10:25~11:25 ハワイアンフラ グレイシャスクラス (初級) 奥田(絵) 60分	10:40~11:25 ポーリーバンス45(FX) 伊藤 45分	10:40~11:00 【スクール制】 ポールエクササイズ		
11:00	11:20~12:05 健康体操 国弘 45分		10:40~11:25 ポーリーバンス45(FX) 伊藤 45分		11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) 伊藤 45分	11:15~12:15 空手教室 伊藤 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) 伊藤 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	11:20~12:05 健康体操 国弘 45分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 40分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 40分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 45分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 45分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 45分	11:40~12:20 シングリーエアロ 田中 45分	
12:00	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分		11:45~12:45 シングリーエアロ 田中 40分		12:05~12:50 リラックスホール 奥田(祥) 45分	12:20~13:05 リラックスホール 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 【スクール制】 LesMills ピラティス 大下 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分		
13:00	13:20~14:20 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分		13:30~14:30 SALSATION (サルセーション) TOMO 60分		13:35~14:05 シングリーエアロ 重田 40分	13:45~14:30 ボディコンバット30 伊藤 30分	14:15~15:10 テク10+コンバット30 伊藤 40分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分	14:20~15:05 メガダンス45 梶川 45分		
14:00	14:35~15:05 コアクロス 土田 30分		13:45~14:25 シングリーエアロ 重田 40分		14:35~14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:45~14:30 ボディコンバット30 伊藤 30分	14:25~14:55 テクニック10+ ボーリーバンス45(FX) 伊藤 55分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分		
15:00	15:20~16:05 ボディパンプ45 土田 45分		14:45~15:45 プレジャズダンス 重田 45分		14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 瀬尾 30分	14:50~15:50 ボディコンバット 瀬尾 45分	14:50~15:50 ボディコンバット 瀬尾 45分	15:05~15:50 健康体操 瀬尾 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 土田 45分		
16:00					16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		16:10~17:10 ボディアタック 田中 60分		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		16:10~17:10 ボディアタック 田中 60分		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		16:10~17:10 ボディアタック 田中 60分		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	
17:00					19:00~19:30 X55 (30)	19:15~19:45 コアクロス 田中 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) 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	
18:00					19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディパンプ45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:10~20:40 ボディパンプ30 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	
19:00					19:00~19:30 X55 (30)	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:25~19:55 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	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ペリーダンス 奥田(絵) 45分
20:00																		
21:00																		

施設

整備

日

2026/2/19～2/28									
※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。									
※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。									
※定期券の有効期限は購入から1カ月間。例：2月15日購入→3月14日期限 ※【スクール制】有料クラス、1回体験募集中！体験料：1,100～1,900円									
10:00	19日(木) 施設 定員：23名	20日(金) 施設 定員：23名	21日(土) 施設 定員：23名	22日(日) 施設 定員：23名	23日(月・祝) 10:15～11:05 ヨガ(心) 国 弘 45分	24日(火) 10:25～11:05 シングリーエアロ 中 田 40分	25日(水) 10:00～11:00 【スクール制】 ポールエクササイズ*	26日(木) 10:30～11:15 ヨガ(心) 国 弘 45分	27日(金)
11:00	10:30～11:15 ヨガ(心) 国 弘 45分	10:25～11:05 シングリーエアロ 中 田 40分	10:15～11:05 ヨガ(体) 国 弘 50分	10:25～11:25 ハワイアンフラ グレイシャスクラス (初級) 奥 田(絵) 60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】 ポールエクササイズ*	10:30～11:15 ヨガ(心) 国 弘 45分	11:15～12:00 シングリーエアロ 中 田 40分	28日(土)
12:00	11:30～12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) 羽 原 60分	11:20～12:05 健康体操 国 弘 45分	11:40～12:25 シェイプエアロ 横 山 45分	11:40～12:20 シングリーエアロ 田 中 40分	11:45～12:45 ボディバランス 伊 藤 60分	11:30～12:15 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分	12:30～13:15 テック10+コンバット30 中 垣 40分	28日(土) 施設 定員：23名
13:00	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 大 下 45分	12:20～13:00 テック10+コンバット30 伊 藤 40分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:40～13:25 ZUMBA(ズンバ) 横 山 45分	12:30～13:15 骨盤体操 奥 田(絵) 45分	12:30～13:30 コアクロス 伊 藤 60分	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分	12:20～13:00 テック10+コンバット30 中 垣 40分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス
14:00	13:35～14:05 ボディコンバット30 伊 藤 30分	13:15～14:00 メガダンス45 梶 川 45分	13:45～14:45 ボディコンバット 中 垣 60分	13:45～14:40 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥 田(絵) 60分	13:40～14:40 ヨガ(体) TOMO 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセーション) 重 田 40分	13:45～14:25 シングリーエアロ 重 田 40分	13:00～13:30 コアクロス 田 中 30分	13:20～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス
15:00	14:25～14:55 バランスクーティネーション 瀬 尾 30分	14:15～15:10 テクニック10+ ボディバランス45(FX) 伊 藤 55分	14:35～15:05 コアクロス 土 田 30分	14:35～15:05 健康体操 国 弘 45分	14:45～15:40 ボディコンバット 重 田 45分	14:35～15:20 ハランスクーティネーション 瀬 尾 30分	14:25～14:55 ボディバランス 休講	13:15～14:00 メガダンス45 梶 川 45分	13:45～14:30 テック15+ジャム30 中 垣 45分
16:00	15:05～15:50 健康体操 瀬 尾 45分	15:00～15:45 テック15+ジャム30 中 垣 45分	15:20～16:05 ボディパンプ45 土 田 45分	15:20～16:05 健康体操 国 弘 45分	15:05～15:50 ボディコンバット 重 田 45分	15:05～15:50 健康体操 瀬 尾 45分	14:50～15:50 ボディコンバット 中 垣 60分	↑ 520円	↑ 520円
17:00	16:30～18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:05～17:05 ボディアタック MIXクラス 田 中 60分	↑ 要予約			16:30～18:00 【スクール制】 バレエスクール			
18:00									
19:00	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		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	20:00～20:45 ボディコンバット45 中 垣 45分	20:00～20:45 ペリダンス 奥 田(絵) 45分		19:45～20:45 ボディアタック 田 中 60分	20:00～20:45 ボディパンプ45 土 田 45分	20:00～20:45 ボディコンバット45 中 垣 45分	20:00～20:45 ペリダンス 奥 田(絵) 45分		
21:00									

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。

テクニッククラスについて  
 ※テクニ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。

## お試し定期券について

スタジオプログラムを今まで1回券や回数券で参加していた方…  
 お試し定期券を購入すると！！

## 2週間スタジオプログラム受け放題！！

お一人様1回限りのお得なお知らせです！！  
 2週間の間に色々なプログラムを受けてみてください！

料金：2,100円  
 ※今までに通常の定期券を購入された方は対象外  
 ※ボールエクササイズ、バレエスクール、LesMillsピラティスは、スクール制の為、対象外

## 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：2月11日(水・祝) 10:30～11:00  
 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：5組前後  
 予約開始日：1月24日(土)12:00～  
 (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

## 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：2月11日(水・祝) 11:15～12:15  
 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：1月24日(土) 12:00～  
 (店頭申込・電話申込どちらでも可)

広島県立総合体育館フィットネスプラザ 082-502-0073

## 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

