

2026/2/1～2/18		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
				60分	950円
※スタジオ定員は、X55、コアクロス、ボディバンプ、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 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1カ月)		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			

一回券で参加予定のお客様へ

	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	施設 整備 日	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	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	
				10:00～11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ															10:00～11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ		
11:00	10:15～11:05 ヨ ガ(体) 国 弘 50分			10:40～11:25 ホ`ディバランス45(FX) 伊 藤 45分		10:30～11:15 ヨ ガ(心) 国 弘 45分		10:25～11:05 シンプル`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	10:40～11:25 ホ`ディバランス45(FX) 伊 藤 45分	↓要予約 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 シンプル`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 ホ`ディバランス45(FX) 伊 藤 45分		11:00	
	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	↓520円	11:15～12:15 ※ヨ ガ (心)OR(体) 羽 原 60分	健康体操 休講		11:40～12:20 シンプル`エアロ 田 中 40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) Chie 45分	↓520円	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	11:45～12:45 ホ`ディバランス	12:00	
	12:20～13:05 シェイプ`エアロ 奥 田(絵) 45分			12:30～13:15 骨盤体操 奥 田(絵) 45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 伊 藤 40分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:20～13:05 シェイプ`エアロ 奥 田(絵) 45分	12:05～12:50 リラックスホ`ール 奥 田(祥) 45分	12:30～13:15 骨盤体操 奥 田(絵) 45分	↑要予約 12:30～13:30 ホ`ディバランス 伊 藤 60分	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	12:20～13:05 シェイプ`エアロ 奥 田(絵) 45分	12:05～12:50 リラックスホ`ール 奥 田(祥) 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 ワビネクラス (中級) 奥 田(絵) 60分			13:30～14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分		13:35～14:05 ホ`ディコンバ`ット30 伊 藤 30分	14:15～15:10 テクニク10+ 伊 藤 55分		13:20～14:20 ハワイアンフラ ワビネクラス (中級) 奥 田(絵) 60分	13:10～14:10 ヨ ガ(体) 国 弘 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分		13:35～14:05 ホ`ディコンバ`ット30 伊 藤 30分	13:15～14:00 ホ`ディコンバ`ット30 伊 藤 30分	13:20～14:20 ハワイアンフラ ワビネクラス (中級) 奥 田(絵) 60分	13:10～14:10 ヨ ガ(体) 国 弘 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	13:45～14:25 シンプル`エアロ 重 田 40分	13:00～13:30 コアクロス	14:00	
15:00	14:35～15:05 コアクロス 土 田 30分			14:45～15:45 プレ`ジャス`ダンス 国 弘 60分		14:25～14:55 バランスコー`ディネーション 瀬 尾 30分	↑520円	14:50～15:50 ホ`ディコンバ`ット 中 垣 60分	14:35～15:05 コアクロス 土 田 30分	14:20～15:05 シェイプ`エアロ 横 山 45分	14:45～15:45 プレ`ジャス`ダンス 国 弘 60分	15:00～15:30 コアクロス 土 田 30分	14:25～14:55 バランスコー`ディネーション 瀬 尾 30分	14:15～15:10 テクニク10+ 伊 藤 55分	↑520円	14:50～15:50 ホ`ディコンバ`ット 土 田 30分	14:20～15:05 シェイプ`エアロ 横 山 45分	14:45～15:45 プレ`ジャス`ダンス 国 弘 60分	14:35～15:20 ZUMBA(ズンバ) 重 田 45分	15:00	
16:00	15:20～16:05 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分					15:05～15:50 健康体操 瀬 尾 45分	↑630円	16:10～17:10 ホ`ディアタック 田 中 60分	15:20～16:05 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横 山 45分		15:45～16:30 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分								16:00	
17:00					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																					18:00
19:00									18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥 田(絵) 30分							18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥 田(絵) 30分				19:00	
			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 ホ`ディパ`ンプ`45 中 垣 45分	19:00～19:45 骨盤ヨガ 奥 田(絵) 45分			19:25～19:55 ホ`ディコンバ`ット30 中 垣 30分	19:00～19:30 X55 (30) 田 中 30分		19:00～19:45 ホ`ディパ`ンプ`45 中 垣 45分	19:00～19:45 骨盤ヨガ 奥 田(絵) 45分		19:25～19:55 ホ`ディコンバ`ット30 中 垣 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	19:00～19:30 X55 (30) 田 中 30分		20:00	
20:00			19:45～20:45 ホ`ディアタック 田 中 60分	20:00～20:45 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分	20:00～20:45 ホ`ディコンバ`ット45 中 垣 45分	20:00～20:45 ヘ`リー`ダンス 奥 田(絵) 45分			20:10～20:40 ホ`ディパ`ンプ`30 中 垣 30分	19:45～20:45 ホ`ディアタック 田 中 60分		20:00～20:45 ホ`ディコンバ`ット45 中 垣 45分	20:00～20:45 ヘ`リー`ダンス 奥 田(絵) 45分		20:10～20:40 ホ`ディパ`ンプ`30 中 垣 30分	19:45～20:45 ホ`ディアタック 田 中 60分	20:00～20:45 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分	20:00～20:45 ホ`ディパ`ンプ`45 土 田 45分		20:00	
21:00																				21:00	

2026/2/19～2/28					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。					定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1カ月)	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		
※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日から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回体験募集中心！体験料:1,100～1,900円				
	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月・祝)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
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
11:00	10:30～11:15 ヨカ(心) 国弘 45分		10:25～11:05 シンプリーエアロ 中田 40分	10:15～11:05 ヨカ(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】 ホールエクササイズ	10:30～11:15 ヨカ(心) 国弘 45分	
	11:30～12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分	11:15～12:15 ※ヨカ (心)OR(体) 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 シンプリーエアロ 田中 40分	11:45～12:45 ボディバランス 伊藤 60分	11:30～12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分
12:00	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	12:20～13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	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	13:00～13:30 コアクロス 田中 30分	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 中垣 40分
	13:35～14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:15～14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:45～14:45 ボディコンバット 中垣 60分	13:20～14:20 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	13:40～14:40 ヨカ(体) 国弘 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセーション) TOMO 60分	13:45～14:25 シンプリーエアロ 重田 40分	ボディコンバット 休講	13:15～14:00 メカダンス45 梶川 45分
14:00	14:25～14:55 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:15～15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	15:00～15:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	14:35～15:05 コアクロス 土田 30分	14:55～15:40 健康体操 国弘 45分	14:45～15:45 プレジャスダンス 国弘 60分	14:35～15:20 ZUMBA(ズンバ) 瀬尾 30分	14:25～14:55 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	ボディバランス 休講
	15:05～15:50 健康体操 瀬尾 45分		16:05～17:05 ボディアタック MIXクラス 田中 60分	15:20～16:05 ボディパンプ45 土田 45分			15:05～15:50 健康体操 瀬尾 45分	15:05～15:50 健康体操 瀬尾 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	
19:00									
20:00	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	
	20:00～20:45 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			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 ベリーダンス 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。

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

