



今日の運動が未来の健康に!

各種スポーツ教室開催!

お得な 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! 期間 2025年 5/31 (土)まで

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
*体験はお一人様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、随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。

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

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。

カーディオマシン

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。

ウエイトマシン

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。

フリーウエイト

週40本以上!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。

スタジオプログラムの詳細はコチラから

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!

シンプルエアロ

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。

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!

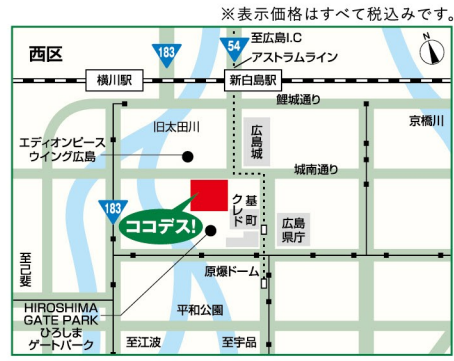
スタジオも 1回から 利用可能! だから初めてでも安心!

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	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 (18時~21時まで)	5,030円/月
			60分		

※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。 ※購入済ご利用券の払い戻し、返金はできません。 ※トレーニングルームとの併用利用でレッスンから200円の割引となります。

※定期券の有効期限は購入日から1ヶ月間となります。 ※初回のみ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。



スポーツ教室申し込み受付中!

お得な **スポーツ教室体験キャンペーン!** 2025年 **5/31(土)** まで
 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
 上記教室は体験からの申し込みで **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。



バスケットボール



広島ドラゴンフライズで基礎基本&スキル向上!

基礎基本を高める指導や、選手育成を目指したスキルメニュー・戦術的な練習を行います。大人は、だれでも参加OKの試合形式クラスをご用意。お気軽に参加ください!

クラス	曜日	時間	対象	参加費	定員
U-9	月曜	17:00~18:00	小学校1年生~小学校3年生	1,850円×開催回数/3ヶ月	各25名
U-12ピギナー		18:00~19:00	小学校1年生~小学校6年生	1,550円×開催回数/3ヶ月	
U-15		19:00~21:00	中学校1年生~中学校3年生	2,400円×開催回数/3ヶ月	
U-9	水曜	17:00~18:00	小学校1年生~小学校3年生	1,850円×開催回数/3ヶ月	
パラバスケット		18:00~19:00	知的障がいのある方(年齢問わず) <small>※詳しくはお問合せください。</small>	1,750円×開催回数/3ヶ月	
エンジョイクラス		19:00~21:00	中学生以上の男女	回数券8,400円/4回分	
U-12	木曜	17:00~19:00	小学校4年生~小学校6年生	2,100円×開催回数/3ヶ月	男女各25名
U-15		19:00~21:00	中学校1年生~中学校3年生	2,400円×開催回数/3ヶ月	



卓球

※卓球(B)レッスンコースの体験料は1,900円です。

初めての方でも楽しめるよう卓球協会認定指導者のコーチが丁寧に指導します。卓球のスキルを向上させたい方にはカリキュラムに沿って行うレッスンコースもございます。

クラス	曜日	時間	対象	参加費	定員	
卓球(A)		11:50~13:50	一般(高校生以上)	回数券7,600円/4回分	20名	
卓球(B)	水曜	14:00~16:00		レッスンコース	1,700円×開催回数/3ヶ月	60名
				エンジョイコース	回数券7,600円/4回分	
卓球(夜)		18:45~20:45		回数券7,600円/4回分	12名	
ワクワク子どもの卓球教室	水曜	17:15~18:45	小学生	2,000円×開催回数/1ヶ月	10名	



テニス

天候を気にせず屋内で快適にテニスができます。レッスンは楽しく真剣に!がポイントです。



曜日	時間	対象	参加費	定員
水曜	11:15~12:45	一般(高校生以上)	回数券9,200円/4回分	10名



スポーツアカデミー

※スポーツアカデミー初・中級の体験料はどちらも1,000円です。

リズム感&集中力&バランス力UP!

最先端トレーニングを導入!運動をする上で大きな役割を担う「リズム感」を育てることで、運動能力全体を引き上げます。

クラス	曜日	時間	対象	参加費	定員
初級	水曜	16:30~17:15	園児~小学低学年	1,800円×開催回数/3ヶ月	25名
中級			小学生	2,200円×開催回数/3ヶ月	



フットサル

広島県内スクール生 400名超え!

楽しく、熱く、そして強くなれ!
 フットサル元日本代表キャプテン村上哲哉氏が監修!

【T-DREAMフットサルスクール】は、子ども一人一人の将来を見据え、向き合い、子どもたちが持つ可能性を最大限に引き出します。

クラス	曜日	時間	対象	参加費	定員
スタンダード	火曜	17:20~18:30	小学校1年生~小学校3年生	2,200円×開催回数/3ヶ月	20名
		18:40~20:00	小学校4年生~小学校6年生	2,500円×開催回数/3ヶ月	各20名
スキルアップ	水曜	17:50~19:10	小学校3年生~小学校6年生		
個人フットサル	水曜	19:20~20:50	中学生以上	1,570円/1回	(大アリーナ) 各20名 (小アリーナ)



バレエスクール

シンプルな動きで、筋肉を無駄なく美しく鍛えていくバレエレッスンと、バランス感覚を養い、バレエのいろいろなステップを学ぶセンターワークの2種を組み合わせましたクラスです。

曜日	時間	対象	参加費	定員
木曜	16:30~18:00	小学校4年生~大人	1,900円/1回	20名



ボールエクササイズ

ボールを使ってストレッチやヨガの動作を行い、体をほぐすエクササイズです。

曜日	時間	対象	参加費	定員
水曜	10:00~11:00	一般(高校生以上)	回数券4,400円/4回分	20名

※表示価格はすべて税込価格です。

ご利用時の注意事項

- 【全体】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。**

- 【スタジオ】
- 受付は各プログラム開始30分~5分前までの先着順(定員制)
 - 高校生以上の方からご利用いただけます。
 - 途中入場・途中退場は危険ですのでご注意ください。
 - プログラムやインストラクターは変更する場合もございますので館内掲示板またはHPをご確認ください。

- 【トレーニングルーム】
- 屋内シューズ、トレーニングに適した服装でご利用ください。
 - ※レンタル(ウェア、シューズ、タオル)は各210円(税込)でご利用いただけます。
 - 年齢によってはご利用頂けない設備がございます。
 - 未就学児の方の入場はご注意ください。

料金や詳細は
こちらからチェック!

