

今日の運動が未来の健康に!

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!

お得な 新規申込キャンペーン!

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

新規教室申し込みで1回分の授業料が

なんと **無料!**

期間 2025年 11/30 (日) まで

レスミルズ プラティス 9月新規開講!

詳しくは裏面をご覧ください。

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。新規スポーツ教室お申し込みで各教室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。

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



カーディオマシン



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。

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。



ボディバンプ

女性に大人気!美ボディを手にしたい方にオススメ!



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。

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!

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

	大人	小中高生
1回券	630円	320円
11回券	6,300円	3,200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。

*購入済ご利用券の払い戻し、返金はできません。

■スタジオ

プログラム時間	
30分	520円
40分・45分・50分	630円
60分	950円

*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。

■スタジオプログラム定期券

利用可能施設	
スタジオのみ	6,300円/月
平日夜 スタジオ (18時~21時まで)	5,030円/月

*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。

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

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。

お気軽にお問い合わせください



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

詳しくはコチラ

広島県立総合体育館

検索

*表示価格はすべて税込みです。



スポーツ教室申し込み受付中!

お得な 新規申込キャンペーン! 11/30 (日) 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

上記教室に新規申し込みで1回分の授業料が

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回限りさせていただきます。新規スポーツ教室お申し込みで各教室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。

大人 子ども

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ビギナー		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	各25名
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) ※詳しくは問合せください。	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	

大人 子ども

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	各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	
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) (小アリーナ) 各20名



大人 子ども

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)	水曜	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) レッスンコース		14:00~16:00		1,700円×開催回数/3ヶ月	60名
卓球(B) 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

NEW レズミルス ピラティス

大人



夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックとコントロールが身につきます。伝統的なピラティスとLes Millsエクササイズとの融合により、参加者は、強く、穏やかに、ハッピーな気持ちでクラスを終えることができます。

曜日	時間	対象	参加費	定員
土曜	12:30~13:30	一般 (高校生以上)	4,400円/4回分	15名

子ども 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		17:30~18:40	小学生	2,200円×開催回数/3ヶ月	15名

大人 テニス



天候を気にせず屋内で快適にテニスが出来ます。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

大人 子ども バレエスクール



シンプルなきで、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

大人 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があると判断した方

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遠慮ください。

料金や
詳細は
コチラから
チェック!

簡単アクセス

