



# ドゥーユーノウ レスミルズ?

みなさん、レスミルズってご存じですか？  
「レスミルズ」とは、ニュージーランド・オークランドで生まれた同国を代表するフィットネスクラブです。「レスミルズ・プログラム」とは、ここで誕生し、世界各国に発信されている「グループ・フィットネス・プログラム」のこと。  
コナミスポーツクラブが全国でこのプログラムを展開しているんですね！  
そんなプログラムがここ、広島県立総合体育館のフィットネスプラザでも実施されているんです。

## ★フィットネスプラザでできる4プログラムの紹介★

### ボディコンバット

キックボクシングやテコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの様々な格闘技が、エネルギッシュな音楽とともに繰り出されます。◎気になる部位を効果的にシェイプアップ！

### ボディアタック

音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインパクトなエクササイズです。シンプル&ダイナミック。エアロビクスの本来の楽しさを追求したエクササイズです。◎心肺機能や筋力アップに効果的です。

### ボディパンフ

専用のバーベルを使ったワークアウトです。動きはシンプルなので初心者から楽しめます。◎短期間で、シェイプアップされた身体を自覚できます。

### ボディステップ

スタジオプログラム定番のステップエクササイズが面白みをアップさせ、さらに楽しくなりました。「ステップがつまらない」なんて言わせません。「ステップ」ならではの高い運動効果もバッチリ確保しています。◎心肺機能や筋力アップに効果的です。

スタジオ・プログラムのスケジュールはHPをご覧ください！  
<http://www.sports.pref.hiroshima.jp>

## information

★4回分半額で体験できます！  
(各々先着20名様)

★子どもヒップホップ体験  
毎週火曜日 16:40~17:40

★大人フラ教室 体験コース  
毎週火曜日 11:20~12:20

### お問い合わせ先

広島県立総合体育館  
フィットネスプラザ  
TEL: (082) 502-0073  
FAX: (082) 502-0109

## ★ ミズノのスポーツ教室 ★

コカ・コーラウエスト広島総合グラウンドの各施設では、(株)ミズノが運営するスポーツ教室を開いています！さて、どんなスポーツ教室があるのでしょうか？

### ★いきいき健康道場★

健康の維持・増進を目的とした、健康体操やボール運動などの健康教室です。



ボールエクササイズや体操などで親子のふれあいを！

### ★陸上教室★

「走る・跳ぶ・投げる」の陸上競技の基本的な技術の習得を目指した教室です。



現役選手に習って、早く走れるようになろう！

### ★ジュニア★ ★サッカー教室★

サッカーの基本的な技術の習得を目指した教室です。



天然芝生でサッカーの楽しさ、魅力を体感しよう！

お問い合わせ先

コカ・コーラウエスト広島総合グラウンド

TEL: (082) 231-3077  
FAX: (082) 295-8850