

## 広島県総合グランド

### スポーツ教室・親子教室開催中!

#### スポーツ教室

[月曜日] やさしいヨガ教室・ZUMBA・はじめてのピラティス  
 [火曜日] 朝ピラティス教室・リフレッシュヨガ・ZUMBA  
 [水曜日] ラララサーキットライト教室・やさしいトレーニング教室  
 [木曜日] フィットネスフラ・機能改善ヨガ・おなかシェイプアップ&ポールストレッチ  
 [金曜日] ZUMBA・週末ピラティス

#### 親子教室

[隔週水曜日] ベビーマッサージと産後ママのフィットネス  
 [隔週木曜日] ベビーと一緒にママヨガ

お問い合わせ

広島県総合グランド

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124 TEL(082)231-3077 FAX(082)295-8850

アウトドアヨガや陸上教室・  
 ジュニアサッカー教室など開催予定!



●詳しい内容・日程はHPをご覧ください

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

## 広島県スポーツ会館

### スポーツで健やかに! スポーツで笑顔に!

広島県スポーツ会館では、体育室や研修室に加えて、卓球やヨガ、ダンス、空手等が楽しめる実技室、多目的室を備えています。是非、お気軽にご利用ください!

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124(広島県総合グランド内) TEL(082)292-1681 FAX(082)292-1682  
 HP <http://www.sports-hiroshima.jp/> E-mail: [hirospo@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:hirospo@sports.pref.hiroshima.jp)



ヨガ(実技室)



卓球(多目的室)



## 広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

### 『フィットネスプラザ』では、 コロナ対策を行い、営業しています!

- スタッフの衛生管理(出勤前、出勤時の検温、体調確認、手洗い、うがいの徹底)
- 換気、清掃の徹底(通常の清掃以外にアルコールでの消毒を行い、換気を徹底し施設を安全に保ちます)
- 密の防止(トレーニングマシンの間に飛沫防止シートを設置)
- スタジオ対策(スタジオで使用の道具のアルコール消毒を行いお客様同士の距離を維持、発声や接触を禁止し安全を確保)



一般 630円/1回 小・中・高校生 320円/1回(手続等不要)

### お尻に特化した 『HIPパーソナルトレーニング』

お尻を重点的に鍛える安全で効果的なパーソナルトレーニングです。こんな方におすすめです。

- 引き締まったヒップラインを手に入れたい!
- 綺麗な後姿にしたい!
- 股関節を正しく使いたい!
- 自分に自信を持ちたい!

トレーニングはマンツーマンで行います。

ご興味のある方は電話でお問い合わせください。

※指導スタッフも新型コロナ感染予防対策を行っています。



ご利用者様へお願い

- マスクを着用(鼻まで)し、ご利用ください。
- 各教室設置のアルコールでご利用前後の消毒にご協力ください。
- 利用前に「入館受付表」へのご記入にご協力ください。

お問い合わせ

広島県立総合体育館  
 フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)502-0073  
 HP [http://www.sports-hiroshima.jp/O1\\_hpssc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpssc/fitness_plaza.shtml)