

7月

《ワンコイン体験会》 教室タイムスケジュール 7/1~7/15

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15祝
9:00															
9:30				9:30~10:30		9:30~10:30					9:30~10:30		9:30~10:30		
10:00		9:45~10:45 ヘビー タッチケア	9:45~10:45 太極拳	ヨガ		ヨガ			9:45~10:45 ヘビー タッチケア ※コース1回目	9:45~10:45 太極拳	ヨガ		ヨガ		
10:30					10:30~11:30							10:30~11:30			
11:00				11:00~12:00	肩こり腰痛 ケア体操		11:00~12:00 ワンコイン教室 ボディバンプ 60				11:00~12:00	肩こり腰痛 ケア体操	[第2・4土曜日] 10:45~11:45 親子体操 ※予約	11:00~12:00 ワンコイン教室 ボディバンプ 60	
11:30				ピラティス					11:15~12:15 ピラティス入門 ※コース1回目	11:15~12:15 ヘビー タッチケア	ピラティス				
12:00		11:15~12:15 ピラティス入門	11:15~12:15 ヘビー タッチケア		11:45~12:15 かんたんトレ無料							11:45~12:15 かんたんトレ無料			
12:30				12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス	12:30~13:00 週替り無料教室		12:35~13:35 踏み台 エクササイズ ※コース1回目	12:45~13:45 バレトン	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門	12:30~13:00 フラダンス	12:30~13:00 週替り無料教室	
13:00		12:35~13:35 踏み台 エクササイズ		12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門		13:20~13:40 ストレッチ無料								
13:30						13:30~14:00 ストレッチ無料			13:55~14:55 健美操 ※コース1回目	14:05~15:05 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA ※コース1回目	14:30~15:30 ボディバランス ※コース1回目	13:30~14:00 ストレッチ無料	13:20~13:40 ストレッチ無料
14:00		13:55~14:55 健美操	14:05~15:05 ママエアロ ※コース10回目	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ											
14:30						14:30~15:30 ボディバランス									
15:00		15:15~16:15 フラダンス ※コース1回目	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス		15:45~16:45 初級者向け エアロビクス				15:30~16:30 ピラティス ※コース1回目	15:30~16:30 ジャズダンス		15:45~16:45 初級者向け エアロビクス ※コース1回目		
15:30															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:00~20:00 週替り ZUMBA		18:30~19:30 ステップ エクササイズ	19:15~20:15 ヨガ		19:00~20:00 ヒップホップ			18:30~19:30 ヨガ ※コース1回目	18:30~19:30 ステップ エクササイズ ※コース1回目	19:15~20:15 ヨガ	18:45~19:45 ボディバンプ テック+45	19:00~20:00 ヒップホップ		
19:30															
20:00			19:45~20:45 ボディバランス						19:45~20:45 ピラティス ※コース1回目	19:45~20:45 ボディバランス ※コース1回目		20:00~21:00 ZUMBA ※コース1回目			
20:30		20:30~21:30 ボディバンプ60 ※今回のみ30分 繰り上げ			20:30~21:30 ボディバンプ45 +テック※今回 のみ30分繰り上 げ										
21:00			21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~22:00 ボディコンパ ット 60					21:00~22:00 ボディバンプ60 ※コース1回目	21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~22:00 ボディコンパ ット 60				
22:00															

【ご注意】 コース型教室1回目を除く教室 が500円(税込)の対象です。

【体験料金】 500円(税込) 【通常時:870円(赤文字)】

※教室スケジュールおよび内容は、変更になる可能性もございます。あらかじめご了承ください。

⇨色付きが、「ワンコイン」¥500の教室です

【問い合わせ】J:COMホルトホール大分 健康プラザ トレーニングルーム 097-576-8883