

2022年
4月

《ヘルスアップルーム教室 体験会》ご予約承り中。ご予約承り中。ご

※体験予約は、先着順でお電話でも受付できます。(定員は24~32名です)
ご注意★印のクラスに限り、前日の朝9時から予約受付いたします。

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	
9:00											9:00
9:15~10:15								9:15~10:15			9:30
いいきい コンディ ショニング	9:30~10:30				9:45~10:45	9:45~10:45	9:30~10:30	いいきい コンディ ショニング	9:30~10:30		10:00
	ヨガ				ヘビー マッサージ	太極拳	ヨガ		ヨガ		30
10:30~11:30								10:30~11:30			30
肩こり腰痛 ケア体操			11:00~12:00				11:00~12:00	肩こり腰痛 ケア体操			11:00
			ボディ ハンフ ★		11:15~12:15	11:15~12:15	ピラティス		【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 予約制(無料)	11:00~12:00	11:00
					ピラティス 入門	ヘビー マッサージ				ボディ ハンフ ★	30
12:30~13:30	12:00~13:00							12:00~13:00			12:00
12:30~13:30	フラダンス	12:30~13:30					12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス	12:30~13:30	30
ヨガ入門		ボディ バランス				12:45~13:45	初級者向け エアロビクス	ヨガ入門		ボディ バランス	13:00
	13:15~14:15								13:15~14:15		30
14:00~15:00	ボディ コンバット	14:00~15:00			13:55~14:55	14:05~15:05	14:00~15:00	14:00~15:00	ボディ コンバット	14:00~15:00	14:00
ZUMBA	14:30~15:30	ボディ ジャム			健美操	ママエアロ	簡単筋トレ & ストレッチ	ZUMBA	14:30~15:30	ボディ ジャム	30
	ボディ バランス								ボディ バランス		15:00
		15:30~16:30			15:15~16:15	15:30~16:30	15:30~16:30				30
	15:45~16:45	ボディ コンバット			フラダンス	ピラティス	ジャズ ダンス		15:45~16:45	ボディ コンバット	16:00
	初級者向け エアロビクス								初級者向け エアロビクス		30
16:45~17:30				16:45~17:30			16:45~17:30	16:45~17:30			17:00
リズム トレーニング コース①				リズム トレーニング コース①			アスレチック トレーニング コース①	リズム トレーニング コース②			17:00
											30
17:45~18:45				17:45~18:45			17:45~18:45	17:45~18:45			18:00
リズム トレーニング コース①				リズム トレーニング コース①			アスレチック トレーニング コース①	リズム トレーニング コース②			18:00
					18:30~19:30	18:30~19:30					30
19:00~19:45					ピラティス 入門	ステップ エクササイズ	19:00~19:45	19:00~19:45			19:00
ZUMBA 45							ボディ ジャム	ZUMBA 45			30
											20:00
20:00~20:45					19:45~20:45	19:45~20:45	20:00~20:45	20:00~20:45			20:00
エクストリーム X55					ボディ バランス	ボディ バランス	ボディ アタック	エクストリーム X55			30
											21:00
21:00~22:00					21:00~21:45	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00
ボディ ハンフ					ZUMBA 45	ボディ ハンフ	ボディ コンバット	ボディ ハンフ			30
											22:00

【対象期間】 2022年4月1日(金)~4月10日(日)

【体験料金】 500円 (コース開始後は890円) ※3月15日(火)予約受付スタート!!

※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。
10回コース型教室、1か月単位の教室も受付中です。定員になり次第締め切りです。お早めに。

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