

2022年  
6/28~7/10

# 《ヘルスアップルーム 教室体験》

※体験予約は、6/21(火)午前9時より、先着順でお電話でも受付できます。(定員24~32名)  
★印のクラスに限り、体験日前日の午前9時より予約受付をスタートします。

	6/28	29	30	7/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	6月21日(火)午前9時より 予約受付スタート			9:15~10:15 いきいき コンディ ショニング	9:30~10:30 ヨガ			9:45~10:45 ベビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳	9:30~10:30 ヨガ	9:15~10:15 いきいき コンディ ショニング	9:30~10:30 ヨガ コース①		9:00
10:00				10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操		11:00~12:00 ボディ パンプ ★								
11:00	11:15~12:15 ピラティス 入門	11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス コース⑩		12:00~13:00 フラダンス	12:30~13:30 ボディ バランス		11:15~12:15 ピラティス 入門	11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス				11:00
12:00		12:45~13:45 バレトン			13:15~14:15 ボディ コンバット			12:35~13:35 踏み台 エクササイズ	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	12:00~13:00 フラダンス	12:30~13:30 ボディ バランス コース①	12:00
13:00				14:00~15:00 ZUMBA コース⑩	14:30~15:30 ボディ バランス コース⑩					13:55~14:55 健美操	14:05~15:05 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:30~15:30 ボディ ジャム コース①	13:00
14:00					15:45~16:45 初級者向け エアロビクス コース⑩	15:30~16:30 ボディ コンバット		15:15~16:15 フラダンス コース①	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズ ダンス	14:00~15:00 ZUMBA	15:45~16:45 初級者向け エアロビクス	15:30~16:30 ボディ コンバット	14:00
15:00		15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズ ダンス	16:45~17:30 アスレチック トレーニング コース⑤	16:45~17:30 リズム トレーニング コース①		16:45~17:30 リズム トレーニング コース①				16:45~17:30 アスレチック トレーニング コース①	16:45~17:30 リズム トレーニング コース②		15:00
16:00				17:45~18:45 アスレチック トレーニング コース⑤	17:45~18:45 リズム トレーニング コース①		17:45~18:45 リズム トレーニング コース①				17:45~18:45 アスレチック トレーニング コース①	17:45~18:45 リズム トレーニング コース②		16:00
17:00	18:30~19:30 ピラティス 入門	18:30~19:30 ステップ エクササイズ			19:00~19:45 ZUMBA 45			18:30~19:30 ピラティス 入門	18:30~19:30 ステップ エクササイズ	19:00~19:45 ボディジャム ★	19:00~19:45 ZUMBA 45	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♪		17:00
18:00	19:45~20:45 ボディ バランス	19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック	20:00~20:45 エクストリーム X55 コース⑩				19:45~20:45 ボディ バランス	19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック	20:00~20:45 エクストリーム X55			18:00
19:00		21:00~22:00 ボディパンプ コース⑩	21:00~22:00 ボディ コンバット	21:00~22:00 ボディパンプ コース⑩				21:00~21:45 ZUMBA 45	21:00~22:00 ボディ パンプ	21:00~22:00 ボディ コンバット	21:00~22:00 ボディ パンプ			19:00
20:00														20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

【対象期間】 2022年6月28日(火)~7月10日(日) 【体験料金】 500円 (コース開始後は890円)  
※教室スケジュールおよび内容は、変更、中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

J:COM ホルトホール大分トレーニングルーム  
電話 097-576-8883