


2022年  
12/21~12/28

## 《 特別教室 》 教室タイムスケジュール/ヘルスアップルーム

※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)  
ただし★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。

	12/21 水	12/22 木	12/23 金	12/24 土	12/25 日	12/26 月	12/27 火	12/28 水				
9:00						<b>休館日</b>		<b>年末休み</b>	9:00			
30			9:15~10:15							30		
10:00		9:30~10:30 ヨガ	いきいき コンディショニング	9:30~10:30 ヨガ						10:00		
30										30		
11:00		11:00~12:00 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 ボディ パンプ ★				11:15~12:15 ピラティス 入門	11:00		
30										30		
12:00				12:00~13:00 フラダンス						12:00		
30		12:30~13:30 初級者向け エアロビクス			12:30~13:30 ボディ バランス コース⑧				12:35~13:35 踏み台 エクササイズ	12:00		
13:00	12:45~13:45 バレトン			13:15~14:15 ボディ コンバット						13:00		
30										30		
14:00	14:05~15:05 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレ &ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA	14:30~15:30 ボディ バランス	14:00~15:00 ボディ ジャム コース⑨			14:00				
30								30				
15:00								15:00				
30	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス			15:30~16:30 ボディ コンバット			30				
16:00				15:45~16:45 初級者向け エアロビクス				16:00				
30								30				
17:00		16:45~17:30 アスレチック トレーニング コース④	16:45~17:30 リズム トレーニング コース④					17:00				
30								30				
18:00			17:45~18:45 リズム トレーニング コース④					18:00				
30	18:30~19:30 ステップ エクササイズ						18:30~19:30 ピラティス入門 コース⑩	18:00				
19:00			19:00~19:45 ZUMBA45					19:00				
30								30				
20:00	19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック	<p>早期申込特典の「招待チケット」を お持ちの方は、体験会で利用できます。 詳しくは、スタッフまで!!</p> <p><b>予約受付中!!</b></p>						20:00			
30												30
21:00	21:00~22:00 ボディ パンプ	21:00~22:00 ボディ コンバット										21:00
30												30
22:00								22:00				

【対象期間】 2022年12月21日(水)~12月27日(火)

【体験料金】 500円 (無料チケットでも、ご参加いただけます) ※コースは500円対象外です。

※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。

【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