

**2023年**  
**1/6~1/13**

# 《ワンコイン体験スケジュール》

※体験予約は、11/25(金)お昼12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。

	1/6 金	1/7 土	1/8 日	1/9 月	1/10 火	1/11 水	1/12 木	1/13 金		
9:00										
9:30	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		トレーニングルーム 通常営業	休館日		9:30~10:30 ヨガ	9:15~10:15 いきいき コンディショニング		
10:00						9:45~10:45 太極拳				
10:30	10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操		11:00~12:00 ボディ パンプ ★				11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス	10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操 コース①	
11:00		12:00~13:00 フラダンス								
11:30			12:30~13:30 ボディ バランス コース②				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										
12:30		13:15~14:15 ボディ コンバット				14:00~15:00 ボディ ジャム コース⑩		14:05~15:05 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ コース⑪	14:00~15:00 ZUMBA
13:00	14:00~15:00 ZUMBA	14:30~15:30 ボディ バランス								
13:30			15:30~16:30 ボディ コンバット				15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズ ダンス		
14:00		15:45~16:45 初級者向け エアロビクス								
14:30	16:45~17:30 リズム トレーニング コース①	<b>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!!</b>  <b>予約受付中!!</b>				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	17:45~18:45 リズム トレーニング コース①					18:30~19:30 ステップ エクササイズ		17:45~18:45 リズム トレーニング コース②		
15:30	19:00~19:45 ZUMBA45					19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック	19:00~19:45 ZUMBA45		
16:00		<b>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♪</b>								
16:30	20:00~20:45 エクストリーム X55					21:00~22:00 ボディ パンプ	21:00~22:00 ボディ コンバット	20:00~20:45 エクストリーム X55		
17:00	21:00~22:00 ボディ パンプ							21:00~22:00 ボディ パンプ		
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

【対象期間】 2023年1月6日(金)~1月13日(金) 【体験料金】 500円 (無料チケットでも、ご参加いただけます)

※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。 ※コースは500円対象外です。

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