

**2023年
7/1~7/7**

《ワンコイン体験スケジュール》

※体験予約は、6/19(月)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、体験前日の午前9時より予約受付をスタートします。

	7/1 土	7/2 日	7/3 月	7/4 *火	7/5 水	7/6 木	7/7 金
9:00							
9:30	9:30~10:30 ヨガ入門			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 コース①	9:30~10:30 いきいき コンディショニング
10:00							
11:00		11:00~12:00 ボディパンプ ★		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	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45
12:00	12:00~13:00 フラダンス						
13:00		12:30~13:30 ボディ バランス コース⑩		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 エアロピクス	12:30~13:30 ヨガ入門
14:00	13:15~14:15 ボディ コンバット			13:55~14:55 健美操			
15:00	14:30~15:30 ボディ バランス	14:15~15:15 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①	14:00~15:00 ZUMBA コース⑩
16:00	15:45~16:45 初級者向け エアロピクス	15:45~16:45 ボディ コンバット					15:15~16:15 いきいき コンディショニング
17:00	10回コース型教室 1ヶ月単位の教室 受付中です。 定員になり次第 締め切りです。 お早めに♪		16:45~17:30 リズム トレーニング(幼) コース①			16:45~17:30 アスレチック トレーニング(幼) コース①	16:45~17:30 リズム トレーニング(幼) コース①
18:00			17:45~18:45 リズム トレーニング(小) コース①				17:45~18:45 リズム トレーニング(小) コース①
19:00				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 コース⑩	19:00~19:45 エクストリーム X55	19:15~20:15 ZUMBA
20:00	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!! 6/19(月) 12:00から 予約開始!!			19:45~20:45 ボディ バランス	19:45~20:45 ボディ バランス コース⑩	20:00~20:45 ボディ アタック	20:30~21:30 ボディパンプ
21:00				21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~21:45 ボディパンプ45 コース①	21:00~21:45 ボディ コンバット45	
22:00							

【対象期間】 2023年7月1日(土)~7月7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) ※ 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、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