9月1日(木) 申込スタート! 運動教室タイムスケジュール

2016年 10月～12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						NEW 9:30～10:30 エクストリーム55 テック&45	
9:30		9:30～10:30 ベビーマッサージ	9:30～10:30 太極拳	9:30～10:30 ヨガ	9:30～10:30 いきいき健康教室		9:30～13:00 ホルトヘルシークラブ 無料 開催日についてはお問合せください。
10:00							
11:00		11:00～12:00 ピラティス入門	11:00～12:00 ベビーマッサージ	11:00～12:00 ピラティス	11:00～12:00 肩こり腰痛ケア体操	【第2・4土曜日】 10:45～11:45 親子体操教室 無料 ※1	
12:00						12:00～13:00 フラダンス	
13:00		12:30～13:30 踏み台エクササイズ	12:30～13:30 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		ハッピーSunday! 13:00～14:00 ボディパンプ テック&45
14:00	第2・第4月曜日は休館日					13:30～14:00 ストレッチ 無料 ※1	
14:00		14:00～15:00 健美操	14:00～15:00 ママエアロ	14:00～15:00 簡単筋トレとストレッチ	14:00～15:00 ZUMBA GOLD		ハッピーSunday! 14:30～15:30 ボディコンバット テック&45
15:00						14:30～15:30 ボディバランス テック&45	
15:30		15:30～16:30 フラダンス	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ジャズダンス			NEW ハッピーSunday! 15:45～16:45 エクストリーム55 テック&45
16:00						NEW 16:00～17:00 エアロビクス	
17:00							ハッピーSunday! 日曜日はどの教室も500円です!
18:00		18:30～19:30 ヨガ	週替り 18:30～19:30 エアロビクス& ステップエクササイズ	19:00～20:00 ヨガ	週替り 18:45～19:45 運動不足解消プログラム		
19:00	週替り 19:00～20:00 運動不足解消プログラム	19:45～20:45 ボディバランス60	19:45～20:45 ボディコンバット60	20:15～21:15 ボディパンプ60	20:00～21:00 ZUMBA		
20:00	週替り 20:15～21:15 体引き締めエクササイズ	21:00～22:00 ボディコンバット テック&45	21:00～22:00 ボディパンプ テック&45	21:25～21:45 ストレッチ 無料 ※1	NEW 21:15～21:45 コアクロス 無料 ※1		
21:00							
22:00							

□親子教室

□1回単位の教室（ワンコイン500円）

□無料の教室
無料教室は別途、材料費やトレーニング利用料が必要となります。

※1. 詳細は右記「各教室のご案内」をご覧ください。

参加方法は2パターン ライフスタイルに合わせてお選び頂けます。

1 コース型教室申込み

[開催期間] 10月18日(火)～12月24日(土)

通常教室 ※レスミルズプログラム・ラディカルフィットネスは含まれません
10回コース 6,480円

レスミルズプログラム／ラディカルフィットネス
10回コース 5,400円

2 1回単位で参加

1回につき 870円または500円
「1回単位の教室」または「定員に達していない教室」にご参加頂けます。

※表示価格は全て税込金額です。

まずは体験から

ワンコイン体験

参加費 500円

[開催期間] 10月1日(土)～10月17日(月)

各教室のご案内

定番の教室から、今流行の教室まで盛り沢山!
自分に合った教室を見つけて下さい!

続けることで効果が得られます!

コース型教室 10回単位 6,480円(税込)

プログラム名	定員	内容・対象
ベビーマッサージ教室 シューズ不要	25組	お母さんが赤ちゃんとふれあい、「心と身体のコミュニケーション」を図るクラスです。【対象者】0歳2カ月～1歳0カ月のお子様と、その保護者様 ※初回時に上記の範囲内である事
ママエアロ教室	20組	お子様とお母さんが、一緒に参加できるエアロビクスプログラムです。普段の運動不足を解消しましょう!「ママ友作り」にもお薦めなクラスです。【対象者】1歳0カ月～3歳0カ月のお子様と、その保護者様 ※初回時に上記の範囲内である事
ヨガ教室 (※「入門」は優しめ) シューズ不要	40名	呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、心身の調整を図ります。
健美操教室	40名	分かり易い動きを組み合わせた、どなたでも出来る体操エクササイズです。
いきいき健康教室	28名	日常に必要な簡単な筋トレ、楽しい脳トレなどを行い、いつまでも健康的な生活を送れるようサポートしていく教室です。運動を通して認知症の予防にも繋げていきます。
肩こり腰痛ケア体操教室	28名	円柱のボールやバランスボールを使い、肩周り、腰周りをほぐします。疲れの溜まりやすい背中へのリラックス効果が抜群です。
簡単筋トレとストレッチ教室	40名	日常生活に必要な適度な筋肉を付け、柔軟性も高め、身体のケアしていきます。
ピラティス教室 (※「入門」は優しめ) シューズ不要	40名	インナーマッスルを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるプログラムです。
太極拳教室	40名	中国古来の武術のしなやかな型を習得し、心身の健康増進につなげます。
バレトン教室 シューズ不要	40名	大人の為のバレエ教室です。バレエの動きを楽しみながらトレーニングを行い、全身を引き締めていく教室です。
フラダンス教室 シューズ不要	40名	フラダンスの基本的な振付を、楽しみながら習得するクラスです。
ジャズダンス教室	40名	ダンスを基礎から習得していき、楽しく優雅に踊れるようになるクラスです。
ZUMBA教室	40名	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンス教室です。パーティーのような雰囲気で楽しみながら身体を動かす事が出来ます。初めてでも安心して参加できます。
ZUMBA GOLD教室	40名	「ZUMBA教室」を優しくした教室です。跳ぶ跳ねるなどの激しい動きが無く、分かり易い動きで構成されておりますので、ダンスが初めての人、シニア世代、産後の女性にもオススメです♪
エアロビクス教室 (※「初級者向」は優しめ)	40名	基本動作を繰り返すので、初めての方も安心です。音楽に合わせて楽しみながら運動不足を解消していきましょう♪
踏み台エクササイズ教室	28名	踏み台(ステップ台)を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。足腰強化をし、代謝を上げるとともに、転倒予防に繋げていく教室です。
エアロビクス&ステップエクササイズ教室	28名	脂肪燃焼や健康増進に効果的な「エアロビクス」とステップ台を使った昇降運動「ステップエクササイズ」を週替わりで行うプログラムです。

※「1回体験」も可能です。(定員に達していない教室のみ)

レスミルズプログラム ラディカルフィットネス 10回単位 5,400円(税込)

プログラム名	定員	内容・対象
ボディバランス60 テック&45教室 シューズ不要	40名	ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取入れた癒しとコア(体幹)の教室です。ヨガ好きの女性に人気のクラスです♪
ボディパンプ60 テック&45教室	28名	専用バーベルを使ったシェイプアッププログラムです。自分に合った負荷で運動できますので、初めての方でも安心♪女性にお勧めです♪ ※日曜日はワンコイン(500円)教室です。
ボディコンバット60 テック&45教室	40名	キックやパンチなど格闘技の動作を取り入れたシェイプアッププログラムです。ストレス発散、二の腕やウエスト等の引き締め効果抜群です☆ ※日曜日はワンコイン(500円)教室です。
NEW エクストリーム55 テック&45教室	28名	ステップ台や軽い重りなどの道具を使って、全身の有酸素&無酸素トレーニングを行うプログラムです。 ※日曜日はワンコイン(500円)教室です。

※「1回体験」も可能です。(定員に達していない教室のみ)

ワンコイン教室 1回単位 500円(税込)

プログラム名	定員	内容・対象
運動不足解消プログラム教室	28名	運動を始めたい方にお勧めのクラスです。以下の教室を週替で行います。・ボディバランス・ボディコンバット・ボディパンプ・エクストリーム55・ZUMBA・ヨガなど
体引き締めエクササイズ教室	28名	運動に慣れてきた方にお勧めの効果抜群のクラスです。以下の教室を週替で行います。・ボディバランス・ボディコンバット・ボディパンプ・エクストリーム55・ZUMBA・ヨガなど

※事前予約はございません。(当日先着順:教室開始の1時間前から受付開始)

無料教室 1回単位 無料

プログラム名	定員	内容・対象
ストレッチ教室 シューズ不要	40名	自宅でもできる様々なストレッチをご紹介します。ストレッチで全身スッキリしましょう♪【対象者】当日のトレーニングルーム利用者及び教室参加者
NEW コアクロス教室	40名	体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能向上・スタイルアップを目指すクラスです。【対象者】当日のトレーニングルーム利用者及び教室参加者
親子体操教室 ※毎月1日に事前予約受付開始	20組	簡単な体操や、リズムに合わせた運動などを行います。楽しく運動し、親子のスキンシップもはかれる教室です♪【対象者】1歳0カ月～3歳0カ月のお子様とその保護者様 ※毎月1日に事前予約受付開始

教室についてのご相談は、お気軽に

ホルトホール大分 健康プラザ
TEL.097-576-8883

◎お申込はトレーニングルーム受付でのみ承ります。
(お電話でのお申込は受付けておりません)
◎お申込後の返金は致しかねます。
◎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。
◎途中入場はできませんので、開始5分前までにお越しください。