

# コース型教室『申込開始』のご案内

2016年度 第4期(1月～3月)

12月1日(木)より申込受付スタート

早期申込特典！！



12月27日(火)迄にお申込み頂いた方限定  
「教室体験チケット」を2枚プレゼント！

<内容>

- ・1～3月期の教室内で使用できる教室体験チケットを2枚プレゼント！
- ・ご自身で2枚使用しても構いませんし、お友達にプレゼントしてもOKです！
- ※但し、定員に達した教室ではご使用いただけませんので、予めご了承ください。

なんと！  
1,740円相当

更にコース早得情報！！

なんと…

12月16日(金)までにお申込み頂いた方には  
12月中の教室内で使える

【教室の時間帯】が変わります！

- ・ **ボディコンバット テック&45** (火) 21:00～22:00 ⇒ (火) 19:45～20:45  
キックやパンチなどの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☆  
練習(テック)の後に、45分音楽に合わせて動いていきます。
- ・ **ボディコンバット60** (水) 19:45～20:45 ⇒ (水) 21:00～22:00  
ボディコンバット テック&45に慣れてきた方にオススメのプログラムです。  
60分音楽に合わせて動いていきます。
- ・ **ボディバランス60** (火) 19:45～20:45 ⇒ (水) 19:45～20:45  
ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れた癒しとコア(体幹)の教室です。
- ・ **ボディパンプ テック&45** (水) 21:00～22:00 ⇒ (火) 21:00～22:00  
専用の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！練習(テック)の後に、45分音楽に合わせて動いていきます。



【お問い合わせ】 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