


「週替りプログラム」(1回:500円)

1月～3月週替りプログラムスケジュール

ご予約不要!

開始時間前に、トレーニングルームで受付をしてお参加いただけます!

【運動不足解消プログラム】			【体引き締めエクササイズ】		
【月曜日】 19時00分 ～ 20時00分 ※第2, 4 月曜日を 除く	1月30日	●エクストリーム55(山本)	【月曜日】 20時15分 ～ 21時15分 ※第2, 4 月曜日を 除く	1月30日	●ボディパンプ(大久保)
	2月6日	●ボディバランス(水岡)		2月6日	●エクストリーム55(大久保)
	2月20日	●ヨガ(江村)		2月20日	●ボディコンバット(山本)
	3月6日	 ZUMBA(福永)		3月6日	●体が硬い人の為のヨガ(水岡)

金曜日 18時45分～19時45分 【運動不足解消プログラム】

1月27日	●ボディコンバット(大久保)	3月3日	●エアロ&ステップ(阿南)
2月3日	●ヨガ(江村)	3月10日	●ボディコンバット(大久保)
2月10日	●ピラティス(阿南)	3月17日	●ピラティス(阿南)
2月17日	●ボディパンプ(大久保)	3月24日	●ボディパンプ(大久保)
2月24日	●エクストリーム55(大久保)	3月31日	●ヨガ(江村)

※プログラムの日程・内容は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※各教室の内容に関しましては別紙チラシを参考にしてください。

※動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ・熱気持ちをご準備ください。



【お問合せ】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(直通)