

「週替りプログラム」 (1回:500円)



4月～6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後ご参加いただけます!

月曜日

【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	5月1日	ZUMBA(福永)	【月曜日】 20時15分 ～ 21時15分 ※第2, 4 月曜日を 除く	5月1日	●ボディバランス(水岡)
	5月15日	ピラティス(伊崎)		5月15日	●ボディパンプ(中村)
	5月29日	●ヨガ(水岡)		5月29日	ZUMBA(福永)
	6月5日	ピラティス(伊崎)		6月5日	●ボディコンバット(中村)
	6月19日	ZUMBA(福永)		6月19日	●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】

4月28日	●ボディコンバット(中村)	6月2日	●ボディコンバット(中村)
5月5日	●ピラティス(阿南)	6月9日	●ボディパンプ(ネオキン)
5月12日	●ボディパンプ(中村・ネオキン)	6月16日	●ヨガ(江村)
5月19日	●ヨガ(江村)	6月23日	●エアロ&ステップ(阿南)
5月26日	●エアロ&ステップ(阿南)	6月30日	●ボディコンバット(中村)

※プログラムの日程・内容は変更になる事がございますので、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・熱き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)