

# 《ワンコイン体験会》 教室タイムスケジュール /ヘルスアップルーム 2017年7月

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
9:00															
9:30															
10:00	9:30~10:30 エクストリーム55 テック&45	9:30~13:00 ホルトヘルシー クラブ (無料)		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	いきいき健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 テック&45			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	いきいき健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 テック&45
11:00		※参加ご希望の方は、 事前予約が必要となりますので スタッフまでお気軽に お尋ねください。  <b>無料レッスンを 3本ご用意しました。 この機会に是非、 チャレンジしてみてください。</b>		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	肩こり腰痛ケア 体操	【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 (無料)			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	
12:00	12:00~12:30 ボディバンプ30 (無料)								12:00~13:00 フラダンス						
13:00	12:45~13:15 体幹トレーニング (無料)				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				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
14:00	13:30~14:00 ストレッチ (無料)	13:30~14:30 ボディバンプ テック&45			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	13:30~14:00 ストレッチ (無料)	13:30~14:30 ボディバンプ テック&45		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	13:30~14:00 ストレッチ (無料)
15:00	14:30~15:30 ボディバランス テック&45	15:00~15:30 コアクロス (無料)						14:30~15:30 ボディバランス テック&45	15:00~15:30 コアクロス (無料)						14:30~15:30 ボディバランス テック&45
16:00	15:45~16:45 ベーシックエアロ	15:45~16:45 ボディコンバット 60			15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス		15:45~16:45 ベーシックエアロ	15:45~16:45 ボディコンバット 60		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		15:45~16:45 ベーシックエアロ
17:00															
18:00															
19:00				18:30~19:30 ヨガ	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	19:00~19:30 週替わり教室 (無料)				18:30~19:30 ヨガ	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	19:00~19:30 週替わり教室 (無料)	
20:00			19:15~20:15 メガダンス	19:45~20:45 ボディコンバット テック&45	19:45~20:45 ボディバランス 60	20:15~21:15 メガダンス	19:45~20:45 ボディコンバット テック&45				19:45~20:45 ボディコンバット テック&45	19:45~20:45 ボディバランス 60	20:15~21:15 メガダンス	19:45~20:45 ZUMBA	
21:00			20:30~21:30 ボディコンバット 60	21:00~22:00 ボディバンプ テック&45	21:00~22:00 ボディコンバット 60	21:25~21:55 週替わり教室 (無料)	21:00~22:00 ボディバンプ 60				21:00~22:00 ボディバンプ テック&45	21:00~22:00 ボディコンバット 60	21:25~21:55 週替わり教室 (無料)	21:00~22:00 ボディバンプ 60	
22:00															

休館日

【対象期間】2017年 7月1日(土)~7月15日(土)

【体験料金】 **500円(税込)** 【通常時:870円】

※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。あらかじめご了承ください。

**7月16日(日)からのコース型教室も受付中です。先着順ですのでお早めに** ♪

【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

**※お客様へのお知らせ**  
4日(火)の【ボディコンバット テック&45教室】と  
5日(水)【ママエアロ】は  
2017年度第1期コース型教室の最終の為、  
ワンコイン教室対象外となりますので、  
体験料は1回870円(税込)となります。

■ …「親子」の教室です  
■ …「無料」の教室です  
※施設利用料や材料費がかかる教室もございます