

6月1日(木) 申込スタート → 運動教室タイムスケジュール

2017年
7月～9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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	9:30～10:30 エクストリーム55 テック&45	
					[第2・4土曜日] 10:45～11:45 親子体操教室 [要予約]	9:30～13:00 ホルトヘルシー クラブ [要予約] ※休館日については お問合せください。
	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	12:00～13:00 フラダンス	
	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		
					13:30～14:00 ストレッチ [要予約]	13:30～14:30 ボディパンプ 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	14:30～15:30 ボディバランス テック&45	15:00～15:30 コアクロス [要予約]
	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	15:45～16:45 ボディコンパット 60
	18:30～19:30 ヨガ	18:30～19:30 ヨガ & ステップエクササイズ	19:00～20:00 ヨガ	19:00～19:30 ヨガ [要予約]		
	19:45～20:45 ボディコンパット テック&45	19:45～20:45 ボディバランス 60	NEW 20:15～21:15 メガダンス	19:45～20:45 ZUMBA		
	21:00～22:00 ボディパンプ テック&45	21:00～22:00 ボディコンパット 60	21:25～21:55 ヨガ [要予約]	21:00～22:00 ボディパンプ 60		

第2・第4月曜日は休館日



● このマークは
シューズ不要です。

■ 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。

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 コース型教室へお申込み
【開催期間】7月16日～9月30日

10回コース

料金は6,480円または5,400円

※詳細はお問い合わせください。

2 1回単位でご参加

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。

まずは体験から
ワンコイン体験

参加費 500円

【開催期間】
7月1日～7月15日

※表示価格は全て税込金額です。

各教室のご案内 この夏に向けてのおすすめの教室はこちらです!

美しい姿勢を目指す方におすすめ!

教室名	価格(税込)	内容	定員
健美操教室	6,480円 [10回]	どなたでも出来る分かりやすい体操エクササイズです。呼吸を意識し、心身をほぐしながら健康で美しいからだを目指します。	40名
バレトン	シューズ 不要 6,480円 [10回]	誰でもできるバレエ型運動教室です。バレエの要素を取り入れたエクササイズを行い姿勢改善や基礎代謝向上の効果を狙います。	40名

気持ちよく汗を流したい方におすすめ!

教室名	価格(税込)	内容	定員
メガダンス NEW	5,400円 [10回]	JAZZ、ラテン、HIP HOPと様々なジャンルのダンスエクササイズです。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。	40名
エアロビクス教室	6,480円 [10回]	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。	40名
エアロビクス& ステップエクササイズ	6,480円 [10回]	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」を交替で行うプログラムです。	28名

子育て中のママにおすすめ!

教室名	価格(税込)	内容	定員
ベビーマッサージ教室	シューズ 不要 6,480円 [10回]	お母さんが赤ちゃんとおふれ合い、「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】10歳2か月～1歳0か月のお子様と、その保護者様 ※初回時に上記の範囲内である事	25組
ママエアロ教室	6,480円 [10回]	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」にもお薦めのクラスです。【対象者】1歳0か月～3歳0か月のお子様と、その保護者様 ※初回時に上記の範囲内である事	20組

みんなと楽しく。シニア世代におすすめ!

教室名	価格(税込)	内容	定員
いきいき健康教室	6,480円 [10回]	いつ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。日常に必要な簡単な筋トレ、楽しい筋トレなどをを行います。	28名

お気軽にはじめたい方におすすめ!

※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】

教室名	価格(税込)	内容	定員
運動不足解消プログラム	500円 [1回]	運動を始めたい方におすすめのクラスです。以下の教室を交替で行います。・ボディバランス・ボディパンプ・ボディコンパット・ZUMBA・ヨガなど	40名 または 28名



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しておりません)
◎お申込後の返金は致しません。
◎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。
◎対象者の記載の無い教室は高校生以上が対象となります。