

9月1日(金) 申込スタート! 運動教室タイムスケジュール

2017年10月~12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	
	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	[第2・4土曜日] 10:45~11:45 親子体操教室 無料	9:30~13:00 ホルトヘルシー クラブ 無料 親子体操教室 開催日については お問合せください。
	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	12:00~13:00 フラダンス	
	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	13:30~14:30 ボディパンプ テック&45
	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		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
					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 週替り 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 週替り無料教室 無料		
週替り 19:15~20:15 運動不足解消 プログラム	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	20:15~21:15 メガダンス	19:45~20:45 ZUMBA		
週替り 20:30~21:30 運動不足解消 プログラム	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 週替り無料教室 無料	21:00~22:00 ボディパンプ 60		

第2・第4月曜日は休館日

全教室の詳細は、市報おいた9/1号の折込をご覧ください。

- 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】10月17日(金)~12月24日(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。

まずは体験から

ワンコイン 体験 500円

【開催期間】10月1日(金)~10月16日(日)

※表示価格は全て税込金額です。

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。

Let's Enjoy Sports!

自分に合った教室をお選びください!

※掲載している教室はほんの一例です。

ゆっくりと全身をほぐします!

初めての方も安心!

美しい姿勢に!

気持ちよく汗を流したい方!

ヨガ

親子で楽しくエクササイズ!

親子で楽しく!

親子体操

大人のためのダンス教室!

世界中のダンスを集結したメガダンス!

メガダンス

バレエの要素を取り入れたエクササイズ!

美しい姿勢に!

バレトン

誰でもできる体操エクササイズ!

健康に美しい!

健美操

日常に必要な簡単な筋トレ!

みんなで楽しく!

いきいき健康教室

プライベートレッスンで効果抜群!

本格的にしたい方!

プライベートトレーニング

体脂肪量・基礎代謝量を測定!

健康アドバイス付

インボディ測定

1回 500円

この教から運動習慣始めませんか?

※教室の写真はイメージです

9月18日(日) 敬老の日

65歳以上 無料イベント 開催

- ◆ のんびりストレッチ
- ◆ いきいき健康体操
- ◆ はじめてトレーニング ※室内シューズ必要
- ◆ インボディ測定

詳しくはお気軽にお電話で!

10月9日(月) 体育の日

無料イベント 開催

- ◆ トレーニングルーム無料 [2時間制限] ※中学生以上・室内シューズ必要
- ◆ 体力測定会、ジュニアダンス、ZUMBA、コアクロス、ストレッチなど
- ◆ インボディ測定

詳しくはお気軽にお電話で!

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けておりません)
- ◎ お申込後の返金は致しかねます。
- ◎ 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。