

《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12月～2018年1月

12月		1月		トレーニングルームのみ営業														
26	27	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
9:00																		
9:30								9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30			9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	
10:00								太極拳	ヨガ	いきいき健康教室	エクストリーム55テック&45			ベビーマッサージ ※コース1回目	太極拳	ヨガ	いきいき健康教室	
10:30																		
11:00				10:45～11:45														
11:30				ジュニアダンス教室 (水岡)														
12:00	12:00～13:00																	
12:30	女性のためのピラティス (伊崎)																	
13:00																		
13:30		13:00～14:00		13:00～14:00														
14:00	13:30～14:30	ボディコンバットテック&45 (水岡)		肩こり腰痛ケア体操 (中村)														
14:30	ボディパンプ60 (ネオキン)																	
15:00		14:30～15:30		14:30～15:30														
15:30	15:00～15:30	ベーシックエアロ (阿南)		ボディパンプテック&45 (ネオキン)														
16:00																		
16:30	16:00～17:00	ボディバランス60 (阿南)		16:00～17:00														
17:00																		
17:30	17:15～17:45	フォームローラー教室 ※無料		17:15～17:45														
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

【対象期間】2017年 12月26日(火)～2018年1月19日(金) ※第3期コース型教室10回目、第4期コース型教室1回目を除く

【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。

1月14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

「無料」の教室です。
※別途 材料費 や トレーニングルーム利用料 は必要です

【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