



週替りプログラム (1月)

月
曜日

「運動不足解消プログラム」

ワンコイン
500円
(税込)

	19:15~20:15	20:30~21:30
1月8日	ボディコンバットテック&45(中村)	アロマヨガ(水岡)
1月15日	ファンクショナルローラーピラティス(伊崎)	ボディパンプ60(ネオキン)
1月29日	ZUMBA(福永)	アロマヨガ(水岡)

木
曜日

「週替り無料教室」

21:25~21:55

無料
(トレーニングルーム
利用料310円)

1月11・18・25日	ストレッチ
-------------	-------

金
曜日

「週替り無料教室」

19:00~19:30

無料
(トレーニングルーム
利用料310円)

1月12日	バランスボール教室(中村)
1月19日	インターバルトレーニング(ネオキン)
1月26日	ボディコンバット30(中村)

※プログラムの日程・内容は変更になる場合がございますので、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・室内シューズをご準備ください。



ホルトホール大分トレーニングルーム TEL 097-576-8883