



週替りプログラム(2月・3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
2月12日	ZUMBA (福永)	ボディコンバットテック&45(水岡)
2月19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)
3月5日	ボディパンプ(ネオキン)	アロマヨガ(水岡)
3月19日	ZUMBA (福永)	ファンクショナルローラーピラティス(伊崎)

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)

2月8・15・22日 3月1・8・15・22・29	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)

2月9日	ボディコンバット30(中村)	3月9日	コアクロス(飯野)
2月16日	インターバルトレーニング (ネオキン)	3月16日	インターバルトレーニング (ネオキン)
2月23日	コアクロス(福永)	3月23日	コアクロス(飯野)
3月2日	インターバルトレーニング (ネオキン)	3月30日	インターバルトレーニング (ネオキン)

※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。

JCOMホルトホール大分トレーニングルーム TEL 097-576-8883