



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