

★お好きな教室が見つかった方は、コース型のお申込みがお得です!!

1コース10回 6,480円
 ※レスミルズ・ラディカル
 5,400円
 1回単位の参加:870円

- 振替・無料体験チケットのご使用は、下記の日程でお願いいたします。※定員に達している教室では振替・無料チケットご利用いただけません。
- レスミルズ・ラディカルプログラムお申込みのお客様は、<レスミルズ・ラディカル>のみで振替可能です。

色付き は、教室名、開始時間変更です!!

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	ベビーマッサージ	9:30	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	ピラティス入門	11:00										
	踏み台エクササイズ	12:30										
	健美操	14:00										
	フラダンス	15:30										
	ヨガ	18:30										
	ピラティス	19:45										
	運動不足解消教室(仮)	21:00										
水	太極拳	9:30	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	ベビーマッサージ	11:00	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	バレトン	12:30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27
	ママエアロ	14:00										
	ピラティス	15:30										
	脂肪燃焼エクササイズ	18:30										
	ボディバランス60<レスミルズ>	19:45	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	ボディパンプ<レスミルズ>	21:00	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
ヨガ	9:30											
ピラティス	11:00											
初級者向けエアロビクス	12:30											
簡単筋トレとストレッチ	14:00											
ジャズダンス	15:30											
ヨガ	19:00											
メガダンス	20:15											
金	いきいき健康教室	9:30	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	肩こり腰痛ケア体操	10:30										
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA GOLD	14:00										
	ZUMBA	19:45										
	ボディコンパット60<レスミルズ>	21:00										
土	エクストリーム55<ラディカル>	9:30	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	フラダンス	12:00										
	ボディバランス<レスミルズ>	14:30										
	初級者向けエアロビクス	15:45										

次期お申込み開始!!
 6月中のお申込みは特典あり!!!

■ワンコイン教室(1回単位500円で、いつでも好きな時に参加できます。ご予約不要。1時間前から受付、先着順。) ※振替 NG 無料体験チケット OK

月	【週替り教室】 教室の内容は別紙でご案内します。	19:15 20:30	4/30	5/7	5/21	6/4	6/18	第2・4月曜は休館日です。				
日	ボディパンプテック&45	11:00	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24

ホルトホール大分 ヘルスアップルーム 教室紹介

教室名	内容	担当	受講料	シューズ	定員
ヨガ	呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、全身をほぐします。ゆっくりと正確に行うことで、心身の調整を図ります。	伊崎江村 櫻	10回 6,480円 1回体験 870円	×	40名
ヨガ入門	続けることで柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。一緒にヨガを楽しみましょう。	水岡		×	
健美操	どなたでもできる動きを組み合わせた体操エクササイズです。美しい姿勢と健康なからだづくりのための教室です。	城倉		×	
ピラティス	体の奥の筋肉を意識して様々なポーズを取り、お腹だけでなく全身を引き締めを目指します。	伊崎		×	
ピラティス入門	はじめての方、慣れていない方でも安心のピラティス教室。説明を多く入れ、やさしいピラティスを行います。	阿南伊崎		×	
太極拳	中国古来の武術のしなやかな『型』を習得し、健康増進、足腰強化につなげます。	有川		○	
バレトン	バレエの要素を取り入れたエクササイズ。姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指します。	伊崎		×	
フラダンス	フラダンスがはじめての方、興味のある方でも安心。基本的な振り付けを楽しみながら動きを習得します。	藤田小川		×	
ジャズダンス	音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得。楽しく、優雅に踊れるようになります。	小網		○	
ZUMBA	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた教室。パーティーのような雰囲気です。	福永		○	
ZUMBA GOLD	「ZUMBA」をやさしくした教室。ダンスがはじめての方、シニア世代、産後の女性にもおすすめです。	福永	○		
メガダンス	ダンスが好きなお方、はじめての方でも大丈夫。音楽と振り付けを楽しむ教室です。	水岡	10回 5,400円 1回体験 870円	○	40名
いきいき健康教室	日常生活に必要な簡単な筋トレ、楽しい脳トレなどを行い、いつまでも健康的な生活をおくれるようサポートしていく教室です。運動を通じて認知症予防にもつながっていきます。	スタッフ	10回 5,400円 1回体験 500円	○	28名
肩こり腰痛ケア体操	円柱のポールとバランスボールで、肩・腰周りをほぐします。疲れの溜まりやすい背中もリラックスできます。	スタッフ		○	28名
簡単筋トレとストレッチ	筋力トレーニングとストレッチで筋力を強化。ストレッチで柔軟性も高めます。	工藤	10回 6,480円 1回体験 870円	○	40名
踏み台エクササイズ	ステップ台（踏み台）を使い、音楽に合わせて昇降運動。足腰を強化し、代謝の向上、転倒予防に。	岡田		○	28名
脂肪燃焼エクササイズ	脂肪燃焼や健康増進に効果的な「エアロビクス」と「ステップエクササイズ」を週替わりで。	阿南		○	
初級者向けエアロビクス	基本動作を繰り返し、楽しく体力づくり。運動不足の解消や脂肪燃焼に効果的。	塩月岡田阿南		○	40名

教室参加のご参考に。不明な点は、お気軽スタッフまでおたずねください。都合により下記内容と変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

2018/2/27

教室名	内容	担当	受講料	シューズ	定員
親子体操	簡単な体操やリズムに合わせた運動を行います。楽しくからだを動かし、親子のスキンシップを図ります。 【対象】参加月に1歳0か月から3歳0か月のお子様と保護者の方 【注意】毎月第2、4土曜に開催。月ごとに申し込みが必要	梅木	無料 (要予約)	×	20組
ベビーマッサージ	お母さんが赤ちゃんに「こころとからだのコミュニケーション」を図るための方法を紹介します。（担当者が直接赤ちゃんに触れることはありません）※バスタオルをお持ちください 【対象】教室初回時に0歳2か月～1歳0か月のお子様とそのお母さん	篠田山下	10回 6,480円	×	25組
ママエアロ	お子様とお母さんがいっしょに参加できるエアロビクスです。 【対象】教室初回時に1歳0か月～3歳0か月のお子様とお母さん	梅木	1回体験 870円	○	20組
エクストリーム55	ステップ台や軽い重りなどを使って、全身の有酸素運動と無酸素トレーニングを行います。	大久保		○	28名
ボディバランス60	ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れた教室。バランスよく体幹を鍛えたい方におすすめです。	阿南	10回 5,400円	×	40名
ボディバランス	女性に人気の教室です。説明や練習をいれながら、基礎を覚え、動きをマスターしていきます。			×	
ボディパンプ	シェイプアップのクラス。専用バーベルと自分に合わせた重りで全身バランスよく引き締めます。	飯野	1回体験 870円 ※	○	28名
ボディパンプテック&45	道具を使った筋トレのクラス。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えて45分のクラスに。※日曜 1回500円	ネオキン		○	
ボディコンバット60	パンチやキックなど格闘技の動作でシェイプアップ。ストレス発散にもおすすめです。	大久保		○	40名
運動不足解消教室（仮）	運動不足が気になる方におすすめの教室です。気軽に、楽しくからだを動かし、汗を流します。		10回 6,480円 1回体験 870円	○	40名
ワンコイン教室	週替りでさまざまな教室を行います。※別紙参照		1回単位 500円	○	40名
週替り無料教室	週替りでさまざまな教室に気軽に参加できます。運動が苦手な方、体力に自信のない方にも参加しやすい教室です。ストレッチ、筋力トレーニングなど。※別紙参照		無料☆ 当日トレーニングルーム利用またはコース型教室申込の方に限ります	○	28名 または 40名