

J:COM ホルトホール大分 4月 『500円』体験・ワンコイン教室日程表

2018/3/24

1	9:30-10:30 あさヨガ (江村)	11:00-12:00 ボディバンプ (ネオキン)	12:30-13:00 週替り無料● コアクロス (飯野)	13:20-13:50 週替り無料● ストレッチ (飯野)	は、500円体験教室(参加費・500円) 週替り無料教室●は、別途トレーニングルームまたは教室参加費が必要 『赤字』は、特別教室(参加費・500円)または、コース型教室(参加費・870円)			
2						19:15-20:15 はじめての ピラティス	20:30-21:30 はじめての ボディバンプ (飯野)	
3	9:30-10:30 ハビ-マッサージ (篠田)	11:00-12:00 ピラティス 入門 (伊崎)	12:30-13:30 ボディバンプ45 (ネオキン)	14:00-15:00 健美操 (城倉)		18:30-19:30 ヨガ (伊崎)	19:45-20:45 ボディコンバット 45(大久保) ★3/13振替	21:00-22:00 ボディバンプ 45&テクニック (大久保)
4	9:30-10:30 太極拳 (有川)	11:00-12:00 ハビ-マッサージ (山下)	12:30-13:30 バレトン (伊崎)	14:00-15:00 ママエアロ (梅木)	15:30-16:30 ピラティス (阿南智)	18:30-19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南智)	19:45-20:45 ボディバランス 60 (阿南智)	21:00-22:00 ボディバンプ (ネオキン)
5	9:30-10:30 ヨガ (江村)	11:00-12:00 ピラティス (伊崎)	12:30-13:30 初級者向け エアロ	14:00-15:00 簡単筋トレと ストレッチ (工藤)	15:30-16:30 ジャズダンス(小網) ★3/22振替	19:00-20:00 ヨガ (櫻)		21:25-21:55 週替り無料● ストレッチ (飯野)
6	9:30-10:15 いきいき 健康教室 (飯野)	10:30-11:30 肩こり・腰痛 ケア体操	11:45-12:30 はじめての ボディバンプ (ネオキン)	12:40-13:00 週替り無料● インターバル トレーニング	13:50-14:50 ヨガ (江村)	19:00-19:30 週替り無料● ストレッチ (飯野)	19:45-20:45 HIP HOP (初級)	21:00-22:00 ボディコンバット (大久保)
7			12:00-13:00 フラダンス (小川)	13:30-14:00 週替り無料● ストレッチ (飯野)	14:30-15:30 ボディバランス (阿南智)	15:45-16:45 初級者向け エアロ (阿南智)		
8	9:30-10:30 はじめての ピラティス	11:00-12:00 ボディバンプ (ネオキン)	12:30-13:00 週替り無料● コアクロス (飯野)	13:20-13:50 週替り無料● ストレッチ (飯野)				
10	9:30-10:30 ハビ-マッサージ (篠田)	11:00-12:00 ピラティス 入門 (伊崎)	12:30-13:30 リラックス ヨガ (江村)	14:00-15:00 健美操 (城倉)	15:30-16:30 フラダンス (藤田)	18:30-19:30 ヨガ (伊崎)	19:45-20:45 ピラティス (伊崎)	
11	9:30-10:30 太極拳 (有川)	11:00-12:00 ハビ-マッサージ (山下)	12:30-13:30 バレトン (伊崎)	14:00-15:00 ママエアロ (梅木)	15:30-16:30 ピラティス (阿南智)	18:30-19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南智)	19:45-20:45 ボディバランス 60 (阿南智)	21:00-22:00 ボディバンプ (飯野)
12	9:30-10:30 ヨガ (江村)	11:00-12:00 ピラティス (伊崎)	12:30-13:30 初級者向け エアロ	14:00-15:00 簡単筋トレと ストレッチ (工藤)	15:30-16:30 ジャズダンス (小網)	19:00-20:00 ヨガ (櫻)	20:15-21:15 バレトン (伊崎)	21:25-21:55 週替り無料● ストレッチ (飯野)
13	9:30-10:15 いきいき 健康教室 (飯野)	10:30-11:30 肩こり・腰痛 ケア体操	11:45-12:15 週替り無料● インターバル トレーニング	12:30-13:30 ヨガ (伊崎)	14:00-15:00 ZUMBA GOLD (福永)	19:00-19:30 週替り無料● コアクロス (飯野)	19:45-20:45 ZUMBA (福永)	21:00-22:00 ボディコンバット (大久保)
14	9:30-10:30 エクストリーム 55 (大久保)	10:45-11:45 親子体操教室 無料●	12:00-13:00 フラダンス (小川)	13:30-14:00 週替り無料● ストレッチ (飯野)	14:30-15:30 ボディバランス (阿南智)	15:45-16:45 初級者向け エアロ (阿南智)		
15	9:30-10:30 あさヨガ (江村)	11:00-12:00 ボディバンプ (ネオキン)	12:30-13:00 週替り無料● コアクロス (飯野)	13:20-13:50 週替り無料● ストレッチ (飯野)				
16						19:15-20:15 ZUMBA (福永)	20:30-21:30 ファンクショナル ローラーピラティス (伊崎)	
17	9:30-10:30 ハビ-マッサージ (篠田)	11:00-12:00 ピラティス 入門 (伊崎)	12:30-13:30 踏み台 エクササイズ (岡田)	14:00-15:00 健美操 (城倉)	15:30-16:30 フラダンス (藤田)	18:30-19:30 ヨガ (伊崎)	19:45-20:45 ピラティス (伊崎)	21:00-22:00 運動不足解消 ZUMBA (起田)
18	9:30-10:30 太極拳 ★第1期教室 (有川)	11:00-12:00 ハビ-マッサージ (山下)	12:30-13:30 バレトン (伊崎)	14:00-15:00 ママエアロ ★第1期教室 (梅木)	15:30-16:30 ピラティス (伊崎)	18:30-19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (原)	19:45-20:45 ボディバランス 60 (原)	21:00-22:00 ボディバンプ (飯野)
19	9:30-10:30 ヨガ (江村)	11:00-12:00 ピラティス (伊崎)	12:30-13:30 初級者向け エアロ	14:00-15:00 簡単筋トレと ストレッチ (工藤)	15:30-16:30 ジャズダンス ★第1期教室 (小網)	19:00-20:00 ヨガ (櫻)	20:15-21:15 ボクシング エクササイズ (櫻)	21:25-21:55 週替り無料● ストレッチ (飯野)
20	9:30-10:15 いきいき 健康教室 (飯野)	10:30-11:30 肩こり・腰痛 ケア体操	11:45-12:15 週替り無料● インターバル トレーニング	12:30-13:30 ヨガ (江村)	14:00-15:00 ZUMBA GOLD (福永)	19:00-19:30 週替り無料● ストレッチ (飯野)	19:45-20:45 ZUMBA (福永)	21:00-22:00 ボディコンバット (大久保)
21	9:30-10:30 エクストリーム 55 (大久保)		12:00-13:00 フラダンス (小川)	13:30-14:00 週替り無料● ストレッチ (飯野)	14:30-15:30 ZUMBA (福永)			
22	9:30-10:30 無料健康教室 ロコモ予防 (飯野)●	11:00-12:00 ボディバンプ (ネオキン)	12:30-13:00 週替り無料● コアクロス (飯野)	13:20-13:50 週替り無料● ストレッチ (飯野)				
29	9:30-10:30 あさヨガ (江村)	11:00-12:00 ボディバンプ (ネオキン)	12:30-13:00 週替り無料● コアクロス (飯野)	13:20-13:50 週替り無料● ストレッチ (飯野)				
30	都合により内容、担当者の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。 変更の場合は、館内掲示板にてお知らせいたします。					19:15-20:15 美脚 ピラティス	20:30-21:30 アロマヨガ (水岡)	