

J:COM ホルトホール大分 2018年7月 ワンコイン体験 (1教室・500円) 日程表

1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
9:30~10:30 はじめて ピラティス (阿南)		9:30~10:30 ベビー マッサージ (山下)	9:30~10:30 太極拳 (有川)	9:30~10:30 ヨガ (江村)	9:30~10:15 いきいき 健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 (大久保) ※コース振替分				9:30~10:30 太極拳 (有川)	9:30~10:30 ヨガ (江村)	9:30~10:15 いきいき 健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 (大久保) ※通常教室	
11:00~12:00 ボディバンプ (ネオキン)		11:00~12:00 ピラティス入門 (伊崎)	11:00~12:00 ベビー マッサージ (篠田)	11:00~12:00 ピラティス (阿南)	10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操 (森迫)	10:45~11:45 ボディバンプ (ネオキン)	11:00~12:00 ボディバンプ (ネオキン)			11:00~12:00 ベビー マッサージ (山下)	11:00~12:00 ピラティス (伊崎)	10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操 (森迫)		11:00~12:00 ボディバンプ (ネオキン)
					11:45~12:15 体幹エクササイズ ※週替り無料	12:00~13:00						11:45~12:15 体幹エクササイズ ※週替り無料	12:00~13:00	
		12:30~13:30 美脚ピラティス (阿南)	12:30~13:30 産後3ヶ月からの ピラティス (阿南)	12:30~13:30 初級者向け エアロピクス	12:30~13:30 ヨガ入門 (長)	フラダンス (小川)	12:30~13:00 コアクロス ※週替り無料			12:30~13:30 パレトン (伊崎)	12:30~13:30 初級者向け エアロピクス	12:30~13:30 ヨガ入門 (長)	フラダンス (小川)	12:30~13:00 コアクロス ※週替り無料
						13:30~14:00 ストレッチ ※週替り無料							13:30~14:00 ストレッチ ※週替り無料	12:30~13:00 コアクロス ※週替り無料
		14:00~15:00 健美操 (城倉)	14:00~15:00 ママエアロ (梅木)	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA GOLD (福永)	14:30~15:30 ボディバランス (阿南)				14:00~15:00 ママエアロ (梅木)	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA (起田)	14:30~15:30 ボディバランス (阿南)	
			15:30~16:30 ピラティス (阿南)	15:30~16:30 ジャズダンス (小網)		15:45~16:45 初級者向け エアロピクス (阿南)								15:45~16:45 初級者向け エアロピクス (阿南)
		18:30~19:30 ヨガ (伊崎)	18:30~19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南)		19:00~19:30 ストレッチ ※週替り無料					18:30~19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南)	19:00~20:00 ヨガ (長)	19:00~19:30 コアクロス ※週替り無料		
	19:15~20:15 ZUMBA (福永)					19:45~20:45						19:45~20:45		
		20:30~21:30 ピラティス (伊崎)	20:30~21:30 ボディバランス (阿南)	20:15~21:15 HIP HOP 初級 (阿南)	ZUMBA (福永)					20:15~21:15 ボディバンプ (阿南)	20:15~21:15 HIP HOP 初級 (阿南)	20:15~21:15 ボディバンプ (ネオキン)		
		21:00~21:45 ボディバンプ (ネオキン)	21:00~22:00 ZUMBA45 (起田)	21:00~22:00 ボディバンプ (飯野)	21:25~21:55 ストレッチ ※週替り無料					21:00~22:00 ボディバンプ (飯野)	21:25~21:55 ストレッチ ※週替り無料			

通常教室 ^ 体験 870円 v

体験会  
500円

通常教室  
870円

週替り無料  
トレーニングルーム利用で無料

赤文字  
今回だけの特別教室

ご予約は不要です。教室開始1時間前より受付を開始いたします。持ち物など不明な点は、お問い合わせください。

6月中にコース型教室を申込の方は、無料チケット(水色)がご利用いただけます。

教室スケジュールおよび内容等は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

電話097-576-8883