



月曜日 ワンコイン教室 参加費 ¥500(税込)

日にち	時間	レッスン名	担当者	内容
8月6日	19:15~20:15	ZUMBA	福永	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンスの教室です。
	20:30~21:30	美脚ピラティス	阿南瑞	正しい体の姿勢と足の引き締めのための教室です。
8月20日	19:15~20:15	バレトン	伊崎	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせました教室です。
	20:30~21:30	HIP HOP (初級)	阿南瑞	ダンス、踊ることを楽しんでもらえる教室です。

日曜日 ワンコイン教室 参加費 ¥500(税込)

日にち	時間	レッスン名	担当者	内容
8月5日	9:30~10:30	あさヨガ	江村	のんびり、ゆっくり体を伸ばしていきます。
8月12日		休講		※夏休みジュニアダンス教室
8月26日	9:30~10:30	はじめてのピラティス	阿南瑞	からだの歪みや姿勢の気になる方、男性の方にもおすすめです。

参加費 無料

8月19日	9:30~10:30	無料健康教室 ~ロコモ予防~		最近、体力の衰えを感じる方、つまずきやすくなったと感じる方、かんたんに無理なく運動します。
-------	------------	-------------------	--	---

週替り無料教室

2018年7~9月のコース型教室(10回)にお申込みの方、当日教室ご参加の方、トレーニングルームご利用の方は無料です。

曜日	時間	レッスン名
木	21:25~21:55	ストレッチ
金	11:45~12:15	ストレッチ&かんたんトレーニング
金	19:00~19:30	コアクロス(体幹トレーニング)
土	13:30~14:00	ストレッチ
日	12:30~13:00	コアクロス(体幹トレーニング)
日	13:20~13:50	ストレッチ

*どの教室もはじめての方でも大丈夫です。

事前申込不要。開始1時間前から受付開始。(入場は10分前から)

J:COM ホルトホール大分

2018年8月 ワンコイン体験(1教室・500円) 日程表

10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木
9:30~10:15 いきいき 健康教室	9:30~10:30 子どもダンス② (小学校低学年) 要予約	9:30~10:30 子どもダンス② (小学校低学年) 要予約	休 館 日	ト レ ー ニ ン グ ル ー ム の み 営 業		9:30~10:30 ヨガ (江村)
11:00~12:00 子どもダンス① (小1~6年生) 要予約	10:45~11:45 親子体操教室 (1歳~4歳0カ月) 要予約	11:00~12:00 子どもダンス① (小1~6年生) 要予約				11:00~12:00 ピラティス (伊崎)
12:30~13:30 ヨガ入門 (長)	12:00~13:00 ボディパンプ (ネオキン)	12:30~13:00 コアクロス ※週替り無料				12:30~13:30 産後3か月からの ピラティス(阿南) ※生後3か月~2歳の ママとお子さま
14:00~15:00 ZUMBA GOLD (福永)	13:30~14:00 ストレッチ ※週替り無料	13:20~13:50 ストレッチ ※週替り無料				19:00~20:00 ヨガ (長)
19:00~19:30 コアクロス ※週替り無料	← 初回印刷分は ストレッチでしたが 変更します					19:45~20:45 ボディコンバット (大久保)
19:45~20:45 ZUMBA (福永)						20:30~21:30 HIP HOP 初級 (阿南瑞)
21:00~22:00 ボディコンバット (大久保)						21:00~22:00 ボディパンプ (大久保)

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。
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。

J:COMホルトホール大分フィットネスゾーン

電話097-576-8883