

J:COM ホルトホール大分 2018年10月 ワンコイン体験 (1教室・500円) 日程表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	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)	9:30~10:30 あさヨガ (江村)			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)	9:30~10:30 はじめての ピラティス (阿南瑞)	
				10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操 (森迫)		11:00~12:00 ボディパンプ (ネオキン)					10:30~11:30 肩こり腰痛 ケア体操 (森迫)	※コース1回目 10:45~11:45 親子体操教室	11:00~12:00 ボディパンプ (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 (阿南瑞)	11:45~12:15 ストレッチ& かんたんトレーニング	12:00~13:00 フラダンス (小川)	12:30~13:00 ヨガ入門 (長)			11:00~12:00 ベビー マッサージ (篠田)	11:00~12:00 ピラティス (伊崎)	11:45~12:15 ストレッチ& かんたんトレーニング	12:00~13:00 フラダンス (小川)	12:30~13:00 ヨガ入門 (長)	12:30~13:00 コアクロス
	12:30~13:30 踏み台 エクササイズ (岡田)	12:30~13:30 ZUMBA (起田)	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門 (長)	13:30~14:00 ストレッチ	13:20~13:50 ストレッチ			12:30~13:30 バレトン (伊崎)	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門 (長)	※コース1回目 13:30~14:00 ストレッチ	13:20~13:50 ストレッチ	
	※コース1回目			14:00~15:00 ZUMBA GOLD (福永)	14:30~15:30 ボディバランス (阿南智)				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 (阿南智)		
	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 (阿南智)				15:30~16:30 ピラティス (阿南智)	15:30~16:30 ジャズダンス (小網)	15:30~16:30 ジャズダンス (小網)	15:45~16:45 初級者向け エアロビクス (阿南智)		
	15:30~16:30 フラダンス (藤田)	15:30~16:30 ピラティス (阿南智)	15:30~16:30 ジャズダンス (小網)		15:45~16:45 初級者向け エアロビクス (阿南智)				18:30~19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南智)	19:00~20:00 ヨガ (長)	19:00~19:30 コアクロス			
	18:30~19:30 ヨガ (伊崎)	18:30~19:30 脂肪燃焼 エクササイズ (阿南智)	19:00~20:00 ヨガ (長)	19:00~19:30 コアクロス					19:45~20:45 ボディバランス (阿南智)	20:15~21:15 ZUMBA (福永)	19:45~20:45 ZUMBA (福永)			
19:15~20:15	ZUMBA (福永)													19:15~20:15 シェイプヨガ (長)
	19:45~20:45 ピラティス (伊崎)	19:45~20:45 ボディバランス (阿南智)	20:15~21:15 HIP HOP 初級 (阿南瑞)	21:00~22:00 ZUMBA (福永)					21:00~22:00 ボディパンプ (飯野)	21:25~21:55 ストレッチ	21:00~22:00 ボディコンバット (大久保)			20:30~21:30 ボディコンバット (大久保)
20:30~21:30	リラックス ヨガ (長)	21:00~21:45 ZUMBA45 (起田)	21:00~22:00 ボディパンプ (飯野)	21:25~21:55 ストレッチ	21:00~22:00 ボディコンバット (大久保)									

体育の日 (無料教室実施) ※調整中

休館日

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。

9月中旬にコース型教室を申込の方は、無料チケット(オレンジ色)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

# 10月

## 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
10月1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	リラックスヨガ	長	心身のリラックスを目的としたヨガの教室です。
#####	19:15~20:15	シェイプヨガ	長	引き締め効果の高いポーズを中心のヨガの教室です。
	20:30~21:30	ボディコンバット	大久保	パンチやキックなど格闘技系の動作を取り入れたシェイプアッププログラム。
#####	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	アロマヨガ	水岡	アロマの香りの中、ゆっくりヨガを楽しむ教室です。はじめての方でも安心です。

## 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
10月2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。
#####	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。
#####	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。

参加費 無料

#####	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)

## ワンコイン教室

# 産後3ヶ月からの



# ピラティス

生後3ヶ月から2歳0ヶ月のお子さまのお母さんへ。  
 出産時にゆるみがちな骨盤底筋群を中心に  
 ゆるんだインナーマッスルを引き締めます。  
 お子さまをつれて教室に参加できます。

実施日 **9月29日(土) 10:45~11:45**

参加費 **500円(税込) ※水色の無料チケット利用可**

対象 **女性限定**

生後3ヶ月から2歳0ヶ月のお子さまのママ

(おこさまもご一緒の場合は、ママに見ていただきます)

申込方法 **予約不要**

当日、教室開始1時間前から受付開始  
動きやすい服装をご用意ください。

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**

