

10月8日（月）祝日 体育の日

無料イベントのご案内

受付開始
10/1(月)~

●無料教室（要予約）

- ① 9:45-10:30 **コーディネーション教室**（対象・年中～年長のお子さまと保護者の方）定員15組
- ② 11:00-11:45 **ジュニアダンス**（対象・年長～小学6年生）定員15名
- ③ 12:15-12:30 **かんたんストレッチ**（対象・高校生以上）定員30名
- ④ 12:45-13:15 **コアクロス**（対象・高校生以上）定員30名
- ⑤ 13:45-14:30 **ロコモ予防教室**（対象・60歳以上の方、体力の衰えが気になる方）定員20名
- ⑥ 19:00-19:15 **かんたんストレッチ**（対象・高校生以上）定員30名
- ⑦ 19:30-20:15 **ボディパンプテック&30**（対象・高校生以上）定員28名
- ⑧ 20:30-21:00 **コアクロス**（対象・高校生以上）定員30名

●その他無料（予約不要）

- ⑨ 9:00-22:00 **トレーニングルーム利用**
※小学生以下は利用不可、中学生はウエイト系の器具の利用不可
※混雑時は、2時間の利用制限を設ける場合がございます。

⑩ 10:00-21:00 **インボディ（体脂肪・筋肉量）測定**

申込方法/無料教室は10月1日よりお電話またはトレーニングルーム受付にてお申込みいただけます。

お問合わせ/J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム/電話 097-576-8883



教室名	①コーディネーション教室（定員15組）
時間	9:45-10:30
対象	年中～年長のお子さまと保護者の方
持ち物	動きやすい服装・飲み物（シューズ不要）
内容	お子さんの運動神経の発達に必要な運動を紹介し、親子で参加することでうちでも簡単に続けることができます。

教室名	②ジュニアダンス教室（定員15名）
時間	11:00-11:45
対象	年長～小学6年生のお子さま方
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
内容	ダンスがはじめてのお子さま、からだを動かすことが好きなお子さまへ。音楽に合わせて楽しくからだを動かし、ダンスを楽しみましょう。

教室名	③ストレッチ教室（定員30名）
時間	12:15-12:30
対象	高校生以上の方
持ち物	動きやすい服装・飲み物（シューズ不要）
内容	ご自宅でもできるかんたんなストレッチを紹介。肩こりや腰痛が気になる方など、気軽にご参加ください。

教室名	④コアクロス教室（定員30名）
時間	12:45-13:15
対象	高校生以上の方
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
内容	お腹周りやおしり、背中を中心にトレーニングして行きます。引き締めた方、肩こり、腰痛が気になる方もこの機会にご参加ください。

教室名	⑤ロコモ予防教室（定員20組）
時間	13:45-14:30
対象	60歳以上、体力の衰えが気になる方
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
内容	イスに座ってのストレッチ、その他簡単な筋トレを行います。ご自分のペースで動くことができますので高齢の方も安心です。

教室名	⑥ストレッチ教室（定員30組）
時間	19:00-19:15
対象	高校生以上の方
持ち物	動きやすい服装・飲み物（シューズ不要）
内容	ご自宅でもできるかんたんなストレッチを紹介。肩こりや腰痛が気になる方など、気軽にご参加ください。

教室名	⑦ボディパンプテック&30教室（定員28名）
時間	19:30-20:15
対象	高校生以上の方
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
内容	専用のバーを使って、全身のトレーニングをします。30分のクラスの前に、動きの練習を行います。老若男女どなたでもご参加ください。

教室名	⑧コアクロス教室（定員30組）
時間	20:30-21:00
対象	高校生以上の方
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
内容	お腹周りやおしり、背中を中心にトレーニングして行きます。引き締めた方、肩こり、腰痛が気になる方もこの機会にご参加ください。

教室名	⑨トレーニングルーム利用（定員なし）
時間	9:00-22:00(最終チェックイン21:30)
対象	中学生以上の方
持ち物	動きやすい服装・飲み物・室内シューズ
内容	小学生は利用不可。中学生はウエイト系の器具の利用不可。当日の利用状況により、1回の利用を2時間までに制限する場合がございます。

教室名	⑩インボディ（体脂肪・筋肉量）測定（定員なし）
時間	10:00-21:00
対象	中学生以上
持ち物	なし（靴下、ストッキングを脱いでの測定になります）
内容	専用の機械に乗って、筋肉量や体脂肪量の測定を行います。ご自身の現在のからだの状態を知る目安にしてみてください。

- ★当日は教室開始5分前までには受付をお済ませください。
- キャンセルのご連絡は、前日までお願いいたします。
- ★無料教室の受付は、10月1日（月）午前9時よりスタートします。定員になり次第、受付を終了いたします。
- ★当施設のご利用がはじめての方は、登録カードの作成（無料）の作成が必要です。