

J:COM ホルトホール大分 2018年12月～2019年1月 ワンコイン体験（1教室・500円）日程表

24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
			9:30～10:30 ヨガ (江村)										9:30～10:30 あさヨガ (江村)		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 ホルト ヘルシー クラブ			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 ※コース1回目	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)	
			皆さんの運動神経 発達に必要な運動を 紹介します。 運動が苦手な お子さまぜひどうぞ。 対象は年中～小学1 年のお子さまと 保護者の方									10:45～11:30 こども コーディネー ション教室	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 (篠田)	11:00～12:00 ピラティス (長)	11:00～12:00 親子体操 (森迫)	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 (篠田)	11:00～12:00 ピラティス (伊崎)	11:00～12:00 健康診断結果 学習教室	11:00～12:00 ボディバンプ (ネオキン)				
		12:30～13:30 初級者向け エアロピクス (阿南)											12:30～13:30 ヨガ入門 (長)	12:30～13:30 フラダンス (小川)	12:30～13:30 ヨガ入門 (長)	12:30～13:30 コアクロス							12:30～13:30 バレトン (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)	12:30～13:30 フラダンス (小川)	12:30～13:30 コアクロス	
		14:00～15:00 ピラティス (阿南)											13:30～14:00 ストレッチ	14:00～15:00 ママエアロ (梅木)	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)			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)	
休館日	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									14:30～15:30 ボディバラン ス (阿南智)	15:30～16:30 フラダンス (篠田)	15:30～16:30 ピラティス (阿南智)	15:30～16:30 ジャズダンス (小網)	15:30～16:30 ボディバラン ス (阿南智)	15:30～16:30 フラダンス (篠田)	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 エアロピクス (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 ボディバラン ス (阿南智)	15:45～16:45 初級者向け エアロピクス (阿南智)		
		19:15～20:15 ボディバンプと コアクロス (飯野)											18:30～19:30 ヨガ (代行岡田)	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	19:15～20:15 シェイプヨガ (長)	19:15～20:15 ボディバラン ス (阿南智)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	19:15～20:15 ZUMBA (福永)	
		20:30～21:00 ストレッチ											20:30～21:00 コアクロス	20:30～21:00 PUMP Exp (ネオ)	20:30～21:15 ZUMBA (福永)	20:30～21:15 ZUMBA (福永)	20:30～21:00 コアクロス	21:00～21:40 ZUMBA45 (起田)	21:00～22:00 ボディバンプ (飯野)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)	21:00～22:00 ボディコンパット (大久保)
												21:10～21:40 ストレッチ																

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。
12月中にコース型教室を申込の方は、無料チケット（ピンク色）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