

4月5日
更新

J:COM ホルトホール大分 2019年4月6日～4月15日

ワンコイン体験（1教室・500円）日程表

5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	
	9:30～10:30 ヨガ (江村)		休 館 日	9:45～10:45 ヘビー タッチケア (篠田)	9:45～10:45 太極拳 (有川)	9:30～10:30 ヨガ (江村)		9:30～10:30 ヨガ (江村)	9:30～10:30 ヨガ 1コイン500円 (江村)		
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)		11:15～12:15 ピラティス入門 (伊崎)		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)	10:45～11:45 親子体操 教室 無料教室	11:00～12:00 ボディパンプ (ネオキン)	
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 コアクロス			12:35～13:35 踏み台 エクササイズ (岡田)	12:45～13:45 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)	12:00～13:00 フラダンス (小川)		
	13:30～14:00 ストレッチ	13:20～13:50 ストレッチ							13:30～14:00 ストレッチ	13:20～13:50 ストレッチ	
14:00～15:00 ZUMBA (福永)	14:30～15:30 ボディ バランス (阿南智)				13:55～14:55 健美操 (城倉)	14:05～15:05 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 (福永)	14:30～15:30 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)				15:15～16:15 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 エアロピクス (阿南智)		
19:00～19:30 ストレッチ教室	19:00～20:00 はじめての J-POPダンス (大村)				18:30～19:30 ヨガ (伊崎)	18:30～19:30 ステップ エクササイズ (阿南智)		19:00～19:30 ストレッチ教室	19:00～20:00 はじめての J-POPダンス (大村)		19:00～20:00 ZUMBA ワンコイン 1回 500円 (福永)
19:45～20:45 ZUMBA (福永)					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)	19:15～20:15 ヨガ (長)	19:45～20:45 ZUMBA (福永)			20:15～20:45 ストレッチ教室
								↓コース1回目			
21:00～22:00 ボディパンプ 45+テック (ネオ)					21:00～22:00 ボディパンプ60 (ネオ)	21:00～21:45 ZUMBA 45 (起田)	21:00～22:00 ボディ コンバット60 (大久保)	21:00～22:00 ボディパンプ 45+テック (ネオ)			

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

ご注意 4月12日 夜 ZUMBA および ボディパンプには入れません

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