

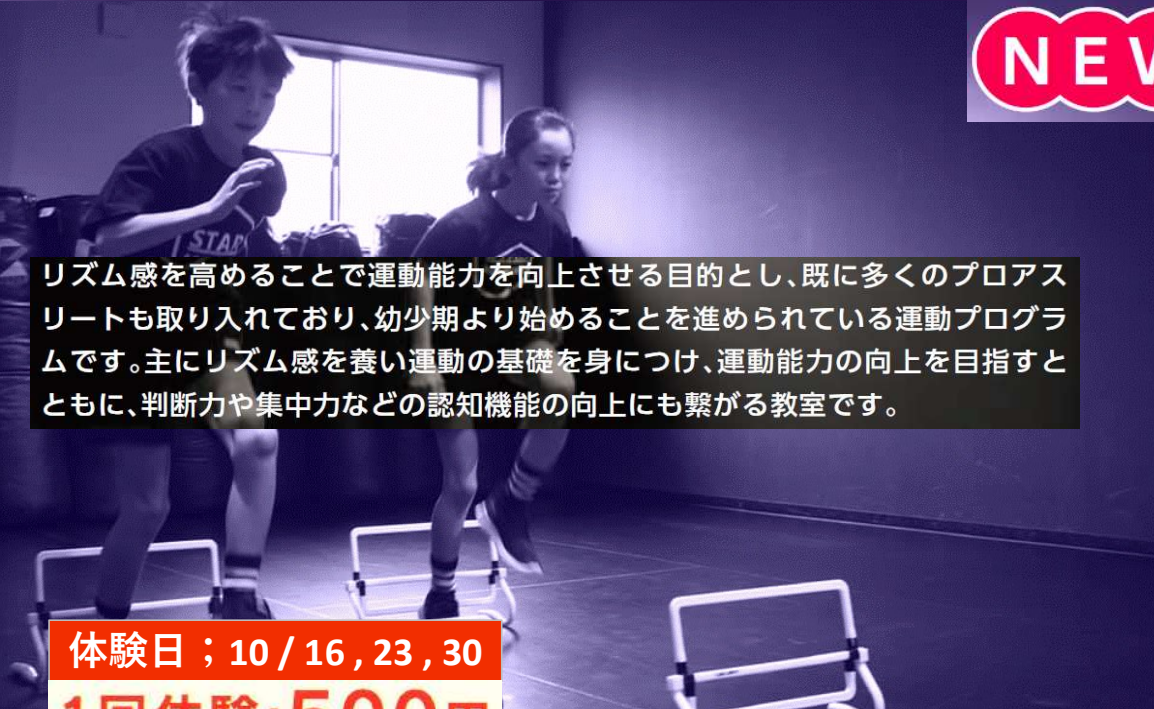
当施設では、皆さまが安心してご利用いただけるよう、**感染予防対策を徹底して行い**、皆さまのご来館をお待ちしております。

10/15～10/31 キャンペーン期間中1回500円(税込)で何度でも体験できます。

スポーツリズムトレーニング

スクエアステップ教室(高齢者)

NEW



リズム感を高めることで運動能力を向上させる目的とし、既に多くのプロアスリートも取り入れており、幼少期より始めることを進められている運動プログラムです。主にリズム感を養い運動の基礎を身につけ、運動能力の向上を目指すとともに、判断力や集中力などの認知機能の向上にも繋がる教室です。

体験日；10/16, 23, 30
1回体験:500円

動画再生はこちら!



毎週金曜日 定員15名
①16:45～17:30 年少～年長
②17:45～18:45 小1～小2
月4回コース:4,400円



▶高齢者の転倒、介護予防◀

認知機能向上体力づくりを目的に、ステップを踏んで歩く脳トレを楽しく行います。様々な動きのバリエーションがあるので、初めての方も安心です。自分に合った動きを段階を踏んで高めていきます。

毎週金曜日 9:15～10:15
定員10名 **体験日；10/16, 23, 30**
1回体験:500円
10回コース:6,600円

動画再生はこちら!



J:COM ホルトホール大分 健康プラザ

営業時間 **9:00～22:00** 体験コースのお申込みなど

休館日 **第2・第4月曜日** お気軽にお電話ください。
※祝日の場合は、翌平日が休館

P 地下駐車場170台完備 [利用時間/8:00～23:00] **有料** 〒870-0839 大分県大分市金池南1丁目5-1 **tel.097-576-8883**

※駐車料金/30分まで無料[以降30分毎に100円]
※駐車場には限りがございますので、公共交通機関でお越しください。

