

# 2022年10月～12月コース型教室日程表

10回コース 6,600円 ⇒ 1回単位 890円  
 ●ZUMBA45・レズミルズ・X55など 5,500円 ⇒ 1回単位 890円  
 ★子ども教室（月単位）回数×1,100円 ⇒ 1回単位 1500円

■振替・無料体験チケットのご使用は、下記の日程でお願いいたします。  
 ※定員に達している教室では振替・無料チケットご利用いただけません。

■レズミルズ・ZUMBA45・X55などの5500円の教室にお申込みのお客様の振替は●印の教室に限定されますのでご注意ください

9/14改訂

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	ベビーマッサージ	9:45	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	ピラティス入門	11:15										
	踏み台エクササイズ	12:35										
	健美操	13:55										
	フラダンス	15:15										
	ピラティス入門	18:30										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	19:45										
	ZUMBA45 ●	21:00										
水	太極拳	9:45	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
	ベビーマッサージ	11:15	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14
	バレトン	12:45										
	ママエアロ	14:05										
	ピラティス	15:30										
	ステップエクササイズ	18:30										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	19:45										
	ボディパンプ 60分 <レズミルズ> ●	21:00										
木	ヨガ	9:30										
	ピラティス	11:00	10/6	10/13	10/20	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15
	初級者向けエアロビクス	12:30	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15
	簡単筋トレ&ストレッチ	14:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15
	ジャズダンス	15:30	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15
	ボディアタック <レズミルズ> ●	20:00										
	ボディコンバット60分 <レズミルズ> ●	21:00										
金	いきいきコンディショニング ●	9:15	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
	肩こり腰痛ケア体操	10:30										
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA	14:00										
	ZUMBA45 ●	19:00										
	エクストリームX55 ●	20:00										
	ボディパンプ <レズミルズ> ●	21:00										
土	ヨガ	9:30	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	フラダンス	12:00										
	ボディコンバット <レズミルズ> ●	13:15										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	14:30										
	初級者向けエアロビクス	15:45										
日	ボディバランス <レズミルズ> ●	12:30	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/11	12/25	1/8
	ボディジャム <レズミルズ> ●	14:00	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	12/4	12/11	12/18	12/25
	ボディコンバット <レズミルズ> ●	15:30	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18

年末年始12/28(水)～1/3(火)は  
ホルト全館お休みです！！

## ■子ども教室【月単位コース】

月	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(10月) 3日・17日・31日	(11月) 7日・21日	(12月) 5日・19日	初回体験のみ500円・1回単位1500円
	リズムトレーニング(小学)★	17:45				2回2,200円/3回3,300円
木	アスレチックトレーニング(幼児)★	16:45	(10月) 6日・13日 20日・27日	(11月) 3日・10日 17日・24日	(12月) 1日・8日 15日・22日	初回体験のみ500円・1回単位1500円 4回4,400円
	リズムトレーニング(幼児)★	16:45	(10月) 7日・14日	(11月) 4日・11日・18日	(12月) 2日・9日 16日・23日	初回体験のみ500円・1回単位1500円
金	リズムトレーニング(小学)★	17:45	21日・28日			3回3,300円/4回4,400円