

2023年・2024年
12/20(水)~1/12(金)

《 ワンコイン体験スケジュール 》

※体験予約は、12/12(火) お昼13時より、
先着順でお電話でも受付できます。(定員24~32名)

	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28(木) ~1/3(水)	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
	水	木	金	土	日	月	火	水		木	金	土	日	月	火	水	木	金
9:00																		
9:30		9:30~10:30 ヨガコース①	9:30~10:30 いきいき コンディショ ニング	9:30~10:30 ヨガ入門				トレーニングルーム 通常営業		トレーニングルーム 通常営業		9:30~10:30 ヨガ入門					9:30~10:30 ヨガ	9:30~10:30 いきいき コンディショ ニング コース①
10:00	9:45~10:45 太極拳															9:45~10:45 太極拳		
11:00		11:00~12:00 ピラティス		【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 ※予約制(無料)	11:00~12:00 ボディパンプ ※無料チケット 使用不可	休館日							11:00~12:00 ボディパンプ ※無料チケット 使用不可			11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45
12:00			ボディコンバット テック+45									12:00~13:00 フラダンス コース①						
13:00	12:45~13:45 パレトン コース①		12:30~13:30 ヨガ入門 コース①		12:30~13:30 ボディ バランス		12:35~13:35 簡易台 エクササイズ コース①			12:30~13:30 ヨガ入門 コース①		12:30~13:30 フラダンス	12:30~13:30 ボディ バランス コース①	13:00~14:00 ZUMBA		12:45~13:45 パレトン	12:30~13:30 初心者向け エアロピクス	
14:00	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA		ボディ コンバット							ボディ コンバット					14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA コース①
15:00					14:30~15:30 ボディ バランス							14:30~15:30 ボディ バランス						15:15~16:15 いきいき コンディショ ニング コース①
16:00	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャスダンス		15:45~16:45 初心者向け エアロピクス	15:45~16:45 ボディ コンバット コース①							15:45~16:45 初心者向け エアロピクス	15:45~16:45 ボディ コンバット			15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャスダンス	
17:00		16:45~17:30 アスレチック トレーニング ①	16:45~17:30 リズム トレーニング ①													16:45~17:30 アスレチック トレーニング ①	16:45~17:30 リズム トレーニング ①	
18:00			17:45~18:45 リズム トレーニング ①															17:45~18:45 リズム トレーニング ①
19:00	18:30~19:30 ステップ エクササイズ															18:30~19:30 ステップ エクササイズ	19:00~19:45 エクストリーム X55	19:15~20:15 ZUMBA
20:00		19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック													19:45~20:45 ボディ バランス	20:00~20:45 ボディ アタック	
21:00		21:00~21:45 ボディパンプ45														21:00~21:45 ボディパンプ45	21:00~21:45 ボディ コンバット45	ボディパンプ
22:00																		

10回コース型教室
1ヶ月単位の教室受付中です。
定員になり次第
締め切りです。お早めに♪

早期申込特典の「招待チケット」を
お持ちの方は、体験会で利用できます。
詳しくは、スタッフまで!!
12/12(火) 13:00から予約開始!!

【対象期間】 2023年12月20日(水)~2024年1月12日(金)

【体験料金】 500円 (無料チケットでも、ご参加いただけます) ※ 〇 〇 コースは500円対象外です。

※教室スケジュールおよび内容は、変更、中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

電話 097-576-8883