

《ワンコイン体験会》 教室タイムスケジュール /ヘルスアップルーム 2017年10月

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月(体育の日)	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月
9:00									体育の日 無料イベント							
9:30~13:00	ホルトヘルシー クラブ(無料)		9:30~10:30 ベビーマッサージ	9:30~10:30 太極拳	9:30~10:30 ヨガ	9:30~10:30 いきいき健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 テック&45		9:45~10:45 親子体力測定会		9:30~10:30 太極拳	9:30~10:30 ヨガ	9:30~10:30 いきいき健康教室	9:30~10:30 エクストリーム55 テック&45		
11:00	※参加ご希望の 方は、 事前予約が必要と なりますので スタッフまで お気軽に お尋ねください。		11:00~12:00 ピラティス 入門	11:00~12:00 ベビーマッサージ	11:00~12:00 ピラティス	11:00~12:00 肩こり腰痛ケア 体操			11:00~11:45 ジュニアダンス 入門教室		11:00~12:00 ベビーマッサージ	11:00~12:00 ピラティス	11:00~12:00 肩こり腰痛ケア 体操	10:45~11:45 親子体操(無料)		
12:00							12:00~13:00 フラダンス		12:00~12:45 ジュニアダンス 初級教室					12:00~13:00 フラダンス		
13:00			12:30~13:30 踏み台 エクササイズ	12:30~13:30 バレトン	12:30~13:30 初級者向け エアロピクス	12:30~13:30 ヨガ入門		13:00~13:45 ZUMBA			12:30~13:30 バレトン	12:30~13:30 初級者向け エアロピクス	12:30~13:30 ヨガ入門			
13:30~14:30							13:30~14:00 ストレッチ(無料)	13:30~14:30	14:00~14:45 ポティパンプ テック&45					13:30~14:00 ストレッチ(無料)	13:30~14:30	
14:00	ポティパンプ テック&45		14:00~15:00 健美操	14:00~15:00 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA GOLD		14:30~15:30	15:00~15:30 ポティパンプ テック&30		14:00~15:00 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレと ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA GOLD	14:30~15:30	15:00~15:30 ポティパンプ テック&45	15:00~15:30 ポティパンプ テック&45
15:00	15:00~15:30 コアクロス(無料)						ポティバランス テック&45	15:00~15:30 コアクロス(無料)	15:00~15:45 ポティコンパット テック&30					ポティバランス テック&45	15:00~15:30 コアクロス(無料)	
16:00	15:45~16:45 ポティコンパット 60		15:30~16:30 フラダンス	15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス		15:45~16:45 ベーシックエアロ	15:45~16:45 ポティコンパット 60	16:00~16:30 コアクロス		15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス		15:45~16:45 ベーシックエアロ	15:45~16:45 ポティコンパット 60	
17:00									16:45~17:15 ストレッチ教室							
18:00																
19:00			18:30~19:30 ヨガ	18:30~19:30 エアロピクス& ステップ エクササイズ		19:00~20:00 ヨガ	19:00~19:30 コアクロス(無料)				18:30~19:30 エアロピクス& ステップ エクササイズ	19:00~20:00 ヨガ	19:00~19:30 インターバル トレーニング(無料)			
20:00	19:15~20:15 ファンクショナル ローラーピラティス		19:45~20:45 ポティコンパット テック&45	19:45~20:45 ポティバランス 60	20:15~21:15 ポティパンプ テック&45	21:00~22:00 ZUMBA					19:45~20:45 ポティバランス 60	20:15~21:15 メガダンス	19:45~20:45 ZUMBA		19:15~20:15 ZUMBA	
21:00	20:30~21:30 ポティコンパット テック&45		21:00~22:00 ポティパンプ テック&45	21:00~22:00 ポティコンパット 60	21:25~21:55 ストレッチ(無料)	21:00~22:00 ポティパンプ 60					21:00~22:00 ポティパンプ 60	21:25~21:55 インターバル トレーニング(無料)	21:00~22:00 ポティパンプ 60		20:30~21:30 ポティパンプ 60	
22:00																

休館日

※赤字のクラスは、
コース型教室の期間内となり
1回 870円での
参加クラスとなります。

【対象期間】2017年 10月1日(日)~10月16日(月)

【体験料金】 500円(税込) 【通常時:870円】

※教室スケジュールおよび内容は、変更になる可能性もございます。あらかじめご了承ください。

10月17日(火)からのコース型教室も受付中です。先着順ですのでお早めに♪

【お問い合わせ】ホルトホール大分 健康プラザ トレーニングルーム 097-576-8883

お客様へのお知らせ
10月9日(月・祝)は「体育の日」として
全て無料クラスになります。(予約優先)
※10月10日(火)が休館日となります。

「無料」の教室です。
※別途 材料費 や トレーニングルーム利用料 は 必要です