

# 運動教室参加者募



全10回の日程内、3回まで振替で別の教室に参加可。  
 (満員の教室は対象外)  
 お申込み教室により、10回 ¥5,400教室と ¥6,480教室があります。  
 ¥5,400の教室の振替は同金額の教室のみとなります。(裏面参照)  
 振替を含む教室参加は、お申込みご本人様のみとなります。

## 9月1日(金) 申込スタート 運動教室タイムスケジュール

2017年10月-12月

9:00	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
9:30-10:30 ペビー 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	11:00-12:00 ピラティス 入門	11:00-12:00 ペビー マッサージ	11:00-12:00 ピラティス	11:00-12:00 親子体操 ケア体操	11:00-12:00 親子体操 ケア体操	12:00-13:00 フラダンス	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 エアロビクス	12:30-13:30 ヨガ入門
14:00-15:00 健美操	14:00-15:00 ママエアロ	14:00-15:00 ストレッチ	14:00-15:00 ZUMBA GOLD	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	14:00-15:00 ボディアランス テック&45	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	15:30-16:30 ジャズダンス
18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ	18:30-19:30 ヨガ

全教室の詳細は、市報おいた9/1号の折込をご覧ください。



コース型教室にお申込みされなくても、定員に空きのある教室には  
 1回ずつのお支払でご参加可能です。その他、コース型教室の間では、  
 どの教室も ¥500 で参加可能な『ワンコイン体験』を開催。  
 毎週決まった時間、曜日に参加することが難しい方、  
 気になる教室がある方、新しいことを始めたいと思った方、  
 他の方についていけるか心配な方におすすめです。

### トレーニングルームのご利用について

- 中学生から高齢の方まで
- ※中学生の利用は有酸素運動マシンとストレッチコーナーのみ
- 【利用料金】 1回券 ¥310 回数券(11枚セット) ¥3,080
- ※トレーニングルーム参加の方は、無料教室にご参加いただけます
- 【時間制限】 なし
- 【持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、イヤホン(テレビの音をお聞きになりたい方のみ)



### トレーニングルームでは、運動がはじめての方、1人では不安な方にサポートメニューをご用意しております。

- ・ピギナーサポート&プラス(メニュー作成と一緒に運動の60分) ¥4,320
- ・プライベートトレーニング(個人指導30分) ¥2,160
- ・インボディ測定(体脂肪、筋肉量などの測定) ¥500 他

体育の日、  
 ホルトホールまつり(3月第3土  
 日)  
 敬老の日(65歳以上の方限定)  
 には無料イベントを実施。

## ホルトホール大分 ヘルスアップルーム 教室紹介

教室参加のご参考に、不明な点は、お気軽スタッフまでおたずねください。  
 都合により下記内容と変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

2017/10/1

教室名	内容	担当	受講料	シューズ	定員
ヨガ	呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、全身をほぐします。ゆっくりと正確に行うことで、心身の調整を図ります。	伊崎 江村		×	
ヨガ入門	続けることで柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。一緒にヨガを楽しみましょう。	水岡		×	
健美操	どなたでもできる動きを組み合わせた体操エクササイズです。美しい姿勢と健康なからだづくりのための教室です。	城倉		×	
ピラティス	体の奥の筋肉を意識して様々なポーズを取り、お腹だけでなく全身を引き締めを目指します。	伊崎		×	
ピラティス入門	はじめての方、慣れていない方も安心のピラティス教室。説明を多く入れ、やさしいピラティスを行います。	阿南 伊崎	10回 6,480円	×	40名
太極拳	中国古来の武術のしなやかな『型』を習得し、健康増進、足腰強化につなげます。	有川	1回体験 870円	○	
バレトン	バレエの要素を取り入れたエクササイズ。姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指します。	伊崎		×	
フラダンス	フラダンスがはじめての方、興味のある方も安心。基本的な振り付けを楽しみながら動きを習得します。	藤田 小川		×	
ジャズダンス	音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得。楽しく、優雅に踊れるようになります。	小網		○	
ZUMBA	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた教室。パーティーのような雰囲気です。	福永		○	
ZUMBA GOLD	「ZUMBA」をやさしくした教室。ダンスがはじめての方、シニア世代、産後の女性にもおすすめです。	福永		○	
メガダンス	ダンスが好きの方、はじめての方でも大丈夫。音楽と振り付けを楽しむ教室です。	水岡	10回 5,400円 2回体験 870円	○	40名
いきいき健康教室	転倒予防、認知症予防に関心のある方、高齢者の方におすすめです。やさしい筋トレや脳トレで健やかに。			○	28名
肩こり腰痛 ケア体操	円柱のボールとバランスボールで、肩・腰周りをほぐします。疲れた溜まりやすい背中もリラックスできます。	中村		○	
簡単筋トレとストレッチ	筋力トレーニングとストレッチで筋力を強化。ストレッチで柔軟性も高めます。	工藤	10回 6,480円	○	40名
踏み台エクササイズ	ステップ台(踏み台)を使い、音楽に合わせて昇降運動。足腰を強化し、代謝の向上、転倒予防に。	岡田	1回体験 870円	○	28名
エアロビクス&ステップエクササイズ	脂肪燃焼や健康増進に効果的な「エアロビクス」と「ステップエクササイズ」を過渡的に行います。	阿南		○	
エアロビクス	基本動作を繰り返して、楽しく体力づくり。運動不足の解消や脂肪燃焼に効果的。	堀内 岡田 阿南		○	40名

教室名	内容	担当	受講料	シューズ	定員
親子体操	簡単な体操やリズムに合わせた運動を行います。楽しくからだを動かして、親子のスキンシップを図ります。【対象】参加月に1歳0か月から3歳0か月のお子様と保護者の方【注意】毎月第2、4土曜に開催。月ごとに申し込みが必要	梅木	無料 (要予約)	×	20組
ペビーマッサージ	お母さんが赤ちゃんに「こころ」からのコミュニケーションを図るための方法を紹介します。(担当者が直接赤ちゃんに触れることはありません) ※バスタオルをお持ちください【対象】教室初回時に0歳2か月～1歳0か月のお子様とお母さん	藤田 山下	10回 6,480円	×	25組
ママエアロ	お子様とお母さんがいっしょに参加できるエアロビクスです。【対象】教室初回時に1歳0か月～3歳0か月のお子様とお母さん	梅木	1回体験 870円	○	20組
エクストリーム55	ステップ台や軽い重りなどを使って、全身の有酸素運動と無酸素トレーニングを行います。	大久保		○	28名
ボディアランス60	ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れた教室。バランスよく体幹を鍛えたい方におすすめです。	阿南	10回 5,400円	×	40名
ボディアランステック&45	女性に人気の教室です。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えてから45分クラスに臨みます。			×	
ボディアランス60	シェイプアップのクラス。専用バーベルと自分に合わせた重りで全身バランスよく引き締めます。	飯野	1回体験 870円	○	28名
ボディアランステック&45	道具を使った筋トレのクラス。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えてから45分クラスに臨みます。 ※日曜は1回500円	大久保 中村 新谷		○	
ボディアランス60	パンチやキックなど格闘技の動作でシェイプアップ。ストレス発散にもおすすめです。	中村		○	
ボディアランス60	格闘技の要素が入ったボディアランス。最初の15分は説明と練習。その後45分クラスに臨みます。	大久保 中村		○	40名
ストレッチ	自宅でも簡単にできるストレッチを紹介。全身をやさしくほぐしていきます。		無料☆ 当日トレーニングルーム利用またはコース型教室申込の方に限り	○	40名
コアクロス	からだの中心となる体幹(コア)を集中的に鍛えます。体の機能向上、スタイルアップを目指します。			○	
週替り無料教室	週替りでさまざまな教室に気軽に参加できます。 ※別紙参照			○	28名または40名
運動不足解消プログラム	週替りでさまざまな教室を行います。いろいろな教室を試してみたい方、運動に慣れていない方にもおすすめです。 ※別紙参照		1回単位 500円	○	