

★お好きな教室が見つかった方は、コース型のお申込みがお得です!!

- 振替・無料券のご利用は、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・無料券はご利用いただけません。
- レスミルズ・ラディカルプログラムお申込みのお客様は、<レスミルズ・ラディカル>のみで振替可能です。

1コース10回 6,480円  
※レスミルズ・ラディカル  
5,400円

1回単位の参加:870円

曜日		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	9:30										
	ピラティス入門	11:00										
	踏み台エクササイズ	12:30										
	健美操	14:00										
	フラダンス	15:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
	ヨガ	18:30										
	ボディコンバットテック&45<レスミルズ>	19:45										
	ボディパンプテック&45<レスミルズ>	21:00										
水	太極拳	9:30										
	ベビーマッサージ	11:00										
	バレトン	12:30										
	ママエアロ	14:00										
	ピラティス	15:30	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
	エアロビクス&ステップエクササイズ	18:30										
	ボディバランス60<レスミルズ>	19:45										
	ボディコンバット60<レスミルズ>	21:00										
木	ヨガ	9:30										
	ピラティス	11:00										
	初級者向けエアロビクス	12:30										
	簡単筋トレとストレッチ	14:00	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
	ジャズダンス	15:30										
	ヨガ	19:00										
	メガダンス<ラディカル>	20:15										
金	いきいき健康教室	9:30										
	肩こり腰痛ケア体操	11:00										
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA GOLD	14:00	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
	ZUMBA	19:45										
	ボディパンプ60<レスミルズ>	21:00										
土	エクストリーム55テック&45<ラディカル>	9:30										
	フラダンス	12:00										
	ボディバランステック&45<レスミルズ>	14:30	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31
	ベーシックエアロ	15:45										
日	ボディコンバット60<レスミルズ>	15:45	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/25

次期お申込み開始!!  
3月中のお申込みは特典あり!!!

3/17(土)・18(日)★★★ホルトホール祭り★★★イベント盛りだくさん!!

■ワンコイン教室(1回単位500円で、いつでも好きな時に参加できます。ご予約不要。1時間前から受付、先着順。) ※振替 NG 無料券 OK

月	【週替り】運動不足解消プログラム	19:15	1/15	1/29	2/5	2/19	3/5	3/19	第2・4月曜は休館日です。			
	【週替り】運動不足解消プログラム	20:30										
日	ボディパンプテック&45	13:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/25

★【週替り】の詳細プログラムは別紙にてご案内しております。スタッフまでお声掛けください。

2018年1月14日(日)~3月31日(土)