

運動は苦しいだけじゃない、目指せ理想の身体。

楽しみながら、自分をアップグレード!

# ホルトまつりだ！ 教室無料体験会

種目	内容	日程	時間	定員	講師
カラダメンテナンス★	バレエストレッチを軸に身体の調整を行います	3月15日(土)	11:15~12:15	35名	きよん
ZUMBA★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです	3月15日(土)	13:15~14:15	80名	MIHO
チアダンス★ <small>※対象年齢:年長~小学4年生</small>	ヒップホップ、ジャズ、ポンダンスを複合したダンスです	3月16日(日)	9:30~10:30	20名	吉良
ボディバランス	ピラティス・ヨガ等の動きを行い心と体を整えます	3月16日(日)	12:30~13:30	35名	kaori
ボディジャム	最新の音楽で様々なジャンルのダンスを行います	3月16日(日)	14:15~15:15	32名	大村
ボディコンバット	格闘技の動作を行い脂肪燃焼、ストレス発散を行います	3月16日(日)	15:45~16:45	80名	後藤

### 注意事項

- ・各教室定員になり次第(20~80名)募集終了します/持ち物:動きやすい服装・タオル・室内シューズ・お飲み物
- ・お申込み:お電話いただくか、直接受付までお越しください/教室内容・担当講師は急遽変更となる場合がございます

J:COM ホルトホール大分ヘルスアップルーム  
営業時間 9:00~22:00(最終チェックイン21:00)  
休館日 第2・第4月曜日  
※祝日の場合は、翌平日が休館日

☎ 097-576-8883

電話受付時間 9:00~22:00

指定管理者:ホルトホール大分みらい共同事業体



公式ホームページはこちら