

**2025年  
3/26(水)~4/13(日)**

# 《 ワンコイン体験スケジュール 》

体験予約は、3/7(金) 13:00より  
先着順でお電話でも受付できます。  
(定員24~40名 ※一部例外があります)

	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
9:00								入金開始								入金締切			
9:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30															
10:00	9:45~10:45 太極拳	ヨガ	いきいき コンディショ ニング コース	ヨガ入門 コース			9:45~10:45 ベビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳		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			9:45~10:45 ベビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳		9:30~10:30 ヨガ		9:30~10:30 ヨガ入門
11:00		11:00~12:00		10:45~11:45							10:45~11:45								
11:30	11:15~12:15 ベビー マッサージ	ピラティス	11:15~12:15 ボディ コンパット テック*45	ZUMBA	11:00~12:00 ボディパンフ ※無料チケット 使用不可		11:15~12:15 ピラティス 入門	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 コンパット テック*45	ZUMBA	11:00~12:00 ボディパンフ ※無料チケット 使用不可		11:15~12:15 ピラティス 入門	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 コンパット テック*45	【第2・4主曜日】 10:45~11:45 親子体験 ※予約制(無料)	11:00~12:00 ボディパンフ ※無料チケット 使用不可
12:00				12:00~13:00							12:00~13:00								
12:30		12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス コース	12:30~13:30		12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00	12:45~13:45 バランス テック*45	初級者向け エアロビクス	ヨガ入門	13:15~14:15	13:15~14:15		13:15~14:15	12:45~13:45 バランス テック*45	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門	12:30~13:30	12:30~13:30 フラダンス	12:30~13:30	12:30~13:30 踏み台 エクササイズ	12:45~13:45 バランス テック*45	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス	12:30~13:30 ヨガ入門 コース	13:15~14:15	12:30~13:30 ボディ バランス
14:00	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス	14:00~15:00 簡単なストレッチ コース	14:00~15:00 ZUMBA	14:40~15:40	14:15~15:15		14:05~15:05 初級者向け エアロビクス	14:00~15:00 簡単なストレッチ コース	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~15:00 ボディ コンパット	14:00~15:00	14:30~15:30	14:00~15:00 ヨガ入門	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス	14:00~15:00 簡単なストレッチ コース	14:00~15:00 ZUMBA	14:40~15:40	14:15~15:15
15:00			15:15~16:15	ボディ バランス コース							15:15~16:15 ボディ バランス			15:15~16:15					
16:00	15:30~16:30 ジャズダンス		いきいき コンディショ ニング コース	15:50~16:50	15:45~16:45		15:30~16:30 ピラティス	15:30~16:30 ジャズダンス	15:15~16:15 いきいき コンディショ ニング	15:50~16:50	15:45~16:45 初級者向け エアロビクス			15:45~16:45	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	15:50~16:50 初級者向け エアロビクス	15:45~16:45 ボディ コンパット コース
17:00	16:45~17:30 アスレチック トレーニング (幼)④	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)④			16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)③			16:45~17:30 アスレチック トレーニング (幼)①	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)①					16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)①		16:45~17:30 アスレチック トレーニング (幼)②	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)②		
18:00		17:45~18:45 リズム トレーニング (小)④			17:45~18:45 リズム トレーニング (小)③				17:45~18:45 リズム トレーニング (小)①					17:45~18:45 リズム トレーニング (小)①			17:45~18:45 リズム トレーニング (小)②		
19:00	19:00~19:45 エクストリーム X5.5 コース	19:15~20:15					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 X5.5	19:15~20:15	19:15~20:15				18:30~19:30 ピラティス 入門	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 X5.5	19:15~20:15	18:45~19:45 ZUMBA ※無料チケット 使用不可	
20:00	20:00~20:45 ボディ アタック						19:45~20:45 ボディ アタック	20:00~20:45 ボディ アタック		ZUMBA				19:45~20:45 ボディ アタック	19:45~20:45 ボディ アタック	20:00~20:45 ボディ アタック			
21:00	21:00~21:45 ボディパンフ45	21:00~21:45 ボディ コンパット45 コース					21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~21:45 ボディパンフ45	21:00~21:45	21:00~21:45				21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~21:45 ボディパンフ45	21:00~21:45 ボディ コンパット45			
22:00																			

有効期限内の「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!!

**3 / 7 (金)**  
**13:00から予約開始!!**

【対象期間】 2025年3月26日(水)~2025年4月13日(日)

【体験料金】 500円 (無料チケットでも、ご参加いただけます) ※ 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、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

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!

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

☎ 097-576-8883