

ヘルスアップルーム運動教室スケジュール 2025年

親子教室/10回7,700円・5回3,850円

無料教室/親子体操(第2・4土曜のみ)

コース型教室/全10回7,700円・1回940円

子ども教室/月2~5回2,200円~5,500円

コース型教室/全10回6,600円・1回940円

1回500円

※回数は月により変動します

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	第2 は・第4 休館日 月曜日							9:00
9:30				9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30
10:00		9:45~10:45 ベビーマッサージ (篠田)	9:45~10:45 太極拳 (有川)	ヨガ (藤野)	いきいき コンディショニング (佐藤)	ヨガ入門 (kaori)	チアダンス(吉良) 5月11日スタート	10:00
10:30								10:30
11:00	【第1・3月曜日】 11:15~12:15 カラダメンテナンス (きよん)5回7,700円	11:15~12:15 ピラティス入門 (kaori)	11:15~12:15 ベビーマッサージ (山下)	11:00~12:00 ピラティス (kaori)	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45 1回500円(後藤)	【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 ※予約制(無料)	11:00~12:00 ボディパンプ 1回500円/60分 (NEOKIN) ※無料チケット不可	11:00
11:30	4月21日スタート							11:30
12:00		12:30~13:30 踏み台 エクササイズ (岡田)	12:45~13:45 ボディバランス テック+45 (kaori)	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス (岡田・塩月・梅木)	12:30~13:30 ヨガ入門 (岡田)	12:00~13:00 フラダンス (近藤)	12:30~13:30 ボディバランス (kaori)	12:00
12:30								12:30
13:00		13:45~14:45 ヨガ入門 (岡田)	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス (梅木)	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ (工藤)	14:00~15:00 ZUMBA (起田)	13:15~14:15 ボディコンバット (後藤)	14:15~15:15 ボディジャム FACE THE MIRROR (大村)	13:00
13:30	【第1・3月曜日】 14:30~15:30 太極拳(有川) 5回3,850円	15:15~16:15 フラダンス (藤田)	15:30~16:30 ピラティス (TOMO)	15:30~16:30 ジャズダンス (小網)	15:15~16:15 いきいき コンディショニング (佐藤)	14:40~15:40 ボディバランス (TOMO)	15:45~16:45 ボディコンバット (後藤)	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)吉永			16:45~17:30 アスレチック トレーニング (幼)牧	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)吉永	15:50~16:50 初級者向け エアロビクス (TOMO)		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永				17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永			18:00
18:30		18:30~19:30 ピラティス入門 (TOMO)	18:30~19:30 ステップ エクササイズ (TOMO)	19:00~19:45 エクストリーム x55(後藤)	19:15~20:15 ZUMBA (小網)			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00		19:45~20:45 ボディバランス (TOMO)	19:45~20:45 ボディバランス (TOMO)	20:00~20:45 ボディアタック (増井)	20:30~21:30 ボディパンプ (後藤)			20:00
20:30								20:30
21:00		21:00~21:45 ZUMBA45 (起田)	21:00~21:45 ボディパンプ45 (後藤)	21:00~21:45 ボディコンバット 45(後藤)				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

【問い合わせ】 J:COM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

J:COM ホルトホール大分 ヘルスアップルーム運動教室紹介

●レズミルズプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
ボディジャム	高	6,600円	940円	最新の音楽で様々なジャンルのダンスを楽しむクラスです
ボディアタック	高	6,600円	940円	音楽に合わせてながら有酸素運動で脂肪燃焼、心肺機能強化を行います
ボディパンプ	高	6,600円	940円	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行います
ボディコンバット	高	6,600円	940円	いろいろな格闘技の動きを行い、脂肪燃焼・ストレス発散します
ボディバランス	高	6,600円	940円	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを用い、心と体のバランスを整えます

●ラディカルプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
エクストリーム55	高	6,600円	940円	ステップ台や、軽い重りなどを使って全身の有酸素運動&筋力トレーニングを行います

●ダンスプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
ZUMBA45	中	6,600円	940円	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(45分間)
ZUMBA	中	7,700円	940円	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
ジャズダンス	中	7,700円	940円	音楽を楽しみながら、ダンスを基礎から習得します

●踏み台運動プログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
踏み台エクササイズ	中	7,700円	940円	踏み台を使い体脂肪燃焼、ヒップ、太もものシェイプアップを目指します
ステップエクササイズ	中	7,700円	940円	踏み台を使い体脂肪燃焼、ヒップ、太もものシェイプアップを目指します

●エアロビクスプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
初心者向けエアロビクス	低	7,700円	940円	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです

●カルチャープログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
ピラティス	低	7,700円	940円	インナーマッスを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるプログラムです
ヨガ	低	7,700円	940円	ヨガのポーズと呼吸法をゆっくりと正確に行い、心身の調整を図ります
太極拳	低	7,700円	940円	中国古来の武術のしなやかな型を習得し、心身の健康増進につなげます
フラダンス	低	7,700円	940円	フラダンスの基本的な振付を、楽しみながら習得します

●健康づくりプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
簡単筋トレ&ストレッチ	低	7,700円	940円	筋力トレーニングとストレッチで筋肉を強化、柔軟性を高め、身体をケアしていきます
いきいきコンディショニング	低	6,600円	940円	リズムをとって足踏み、簡単な体操、ストレッチを行います。初めての方でも安心です
カラダメンテナンス	低	5回コース 7,700円	1,800円	バレエストレッチを軸に、各々に合わせたゴールを目指し身体の調整を行います。

●親子向けプログラム

レッスン名	強度	10回コース (税込)	1回参加 (税込)	内容
ベビーマッサージ	低	7,700円	940円	お母さんが赤ちゃんとおふれあい、「心と体のコミュニケーション」を図るクラスです (対象：0歳2カ月～1歳0カ月)

●子ども向けプログラム

レッスン名	強度	月2～5回 (税込)	1回参加 (税込)	内容
リズムトレーニング	低	2,200円～ 5,500円	1,500円	楽しくリズム運動を行い身体能力の向上、けがの予防を目指します。 (対象：年少～小学3年生)
アスレチックトレーニング	低	2,200円～ 5,500円	1,500円	感覚トレーニング、対人シチュエーション運動など様々な種類の運動を行い運動能力の向上を目指します。(対象：年少～年長)
チアダンス	低	月4回 4,400円	1,500円	HIPHOP・ジャズダンス・PONダンスを複合したダンスを楽しく踊りましょう。 (対象：年長～小学4年生)

※各レッスンは諸事情により時間、内容、インストラクターが急遽変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

※レッスンの途中入退場は固くお断りしております。

J:COM ホルトホール大分 ヘルスアップルーム TEL：097-576-8883

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)

2025年4月～6月コース型教室日程表

1教室(10回コース)	7.700円	⇒	1回単位	940円
親子教室/月曜日(6回コース)	3.850円	⇒	1回単位	940円
●ZUMBA45・レズミルズ・X55など	6.600円	⇒	1回単位	940円
★子ども教室	毎月入金	⇒	初回1回のみ	500円

■振替・無料体験チケットのご使用は、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・無料チケットご利用いただけません。

■レズミルズ・ZUMBA45・X55(いきいき除く)の6.600円の教室にお申込みのお客様の振替は●印の教室に限定されますのでご注意ください。

曜日	教室名	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	9:45	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
	ピラティス入門	11:15											
	踏み台エクササイズ	12:30	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	
	ヨガ入門	13:45											
	フラダンス	15:15											
	ピラティス入門	18:30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	19:45											
ZUMBA45(45分) ●	21:00												
水	太極拳	9:45	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
	ベビーマッサージ	11:15											
	ボディバランステック+45(60分) ●(レズミルズ)	12:45	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
	初級者向けエアロビクス	14:05											
	ピラティス	15:30											
	ステップエクササイズ	18:30											
	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	19:45											
ボディパンプ(45分) ●(レズミルズ)	21:00												
木	ヨガ	9:30	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
	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&ストレッチ	14:00											
	ジャズダンス	15:30											
	エクストリーム55(45分) ●(レズミルズ)	19:00											
	ボディアタック(45分) ●(レズミルズ)	20:00											
ボディコンバット(45分) ●(レズミルズ)	21:00												
金	いきいきコンディショニング ●	9:30	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
	ヨガ入門	12:30											
	ZUMBA	14:00	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
	いきいきコンディショニング ●	15:15											
	ZUMBA	19:15											
ボディパンプ(60分) ●(レズミルズ)	20:30	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
土	ヨガ入門	9:30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	
	フラダンス	12:00											
	ボディコンバット(60分) ●(レズミルズ)	13:15											
	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	14:40											
初級者向けエアロビクス	15:50	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		
ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	12:30												
ボディジャム ●(レズミルズ)	14:15												
ボディコンバット ●(レズミルズ)	15:45	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
月	太極拳	14:30	① 4/21		② 5/19		③ 6/2		④ 6/16		⑤ 6/30		

※4/30(水)～5/6(火)はGW期間の為、通常教室はお休みです。

★子ども教室【月単位教室】

月	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 7日・21日	(5月) 19日	(6月) 2日・16日・30日	初回体験のみ500円/1回単位1.500円 【4月】2.200円/【5月】1.100円/【6月】3300円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				
木	アスレチックトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 3日・10日 17日・24日	(5月) 8日・15日 22日・29日	(6月) 5日・12日 19日・26日	初回体験のみ500円/1回単位1.500円 【4月・5月・6月】4.400円
金	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 4日・11日 18日・25日	(5月) 9日・16日 23日・30日	(6月) 6日・13日 20日・27日	初回体験のみ500円/1回単位1.500円 【4月・5月・6月】4.400円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				

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								入金開始			
9:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30						9:30~10:30	9:30~10:30					9:30~10:30		9:30~10:30	
10:00	9:45~10:45	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	9:45~10:45		いきいき コンディショ ニング	ヨガ入門			9:45~10:45	9:45~10:45	ヨガ		ヨガ入門	
10:30	太極拳						ベビー マッサージ	太極拳						ベビー マッサージ	太極拳				
11:00		11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00				11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00				11:00~12:00		【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体験 ※予約制(無料)	11:00~12:00
11:30	11:15~12:15	ピラティス	11:15~12:15	ZUMBA	ボディハンフ ※無料チケット 使用不可		11:15~12:15	11:15~12:15	ピラティス	11:15~12:15	ZUMBA	ボディハンフ ※無料チケット 使用不可		11:15~12:15	11:15~12:15	ピラティス	11:15~12:15	ボディ コンバット テック45	ボディハンフ ※無料チケット 使用不可
12:00	ベビー マッサージ		ボディ コンバット テック45				ピラティス 入門	ベビー マッサージ		ボディ コンバット テック45				ピラティス 入門	ベビー マッサージ			12:00~13:00	
12:30				12:00~13:00							12:00~13:00								
13:00	12:45~13:45	12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス コース	12:30~13:30		12:30~13:30	12:45~13:45	12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス	12:30~13:30		12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	フラダンス	12:30~13:30
13:30	バランス テック45	初級者向け エアロピクス	ヨガ入門		ボディ バランス コース	13:15~14:15	踏み台 エクササイズ		初級者向け エアロピクス	ヨガ入門		ボディ バランス	13:15~14:15	踏み台 エクササイズ	12:45~13:45	初級者向け エアロピクス	12:30~13:30	13:15~14:15	ボディ バランス
14:00	14:05~15:05	14:00~15:00		ボディ コンバット コース		ZUMBA GOLD							13:15~14:15		バランス テック45		12:30~13:30	13:15~14:15	ボディ コンバット
14:30	初級者向け エアロピクス	14:00~15:00					13:45~14:45	14:05~15:05	14:00~15:00	14:00~15:00				14:15~15:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:15~15:15	14:15~15:15
15:00		14:00~15:00	ZUMBA	14:40~15:40	ボディジャム コース			初級者向け エアロピクス	14:00~15:00	ZUMBA			14:40~15:40	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	ZUMBA	14:40~15:40	ボディジャム コース
15:30				ボディ バランス コース							ボディ バランス								ボディ バランス
16:00	15:30~16:30	15:15~16:15	いきいき コンディショ ニング コース					15:30~16:30	15:30~16:30	15:15~16:15	いきいき コンディショ ニング								
16:30	ジャズダンス			15:50~16:50	15:45~16:45			ピラティス	ジャズダンス		15:50~16:50			15:45~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	ジャズダンス	15:50~16:50	15:45~16:45
17:00				初級者向け エアロピクス コース	ボディ コンバット コース														初級者向け エアロピクス コース
17:30	16:45~17:30	16:45~17:30				16:45~17:30			16:45~17:30	16:45~17:30				16:45~17:30		16:45~17:30	16:45~17:30		
18:00	アスレチック トレーニング (幼)④	リズム トレーニング (幼)④				リズム トレーニング (幼)③			アスレチック トレーニング (幼)①	リズム トレーニング (幼)①				リズム トレーニング (幼)①		アスレチック トレーニング (幼)②	リズム トレーニング (幼)②	17:15~18:15	
18:30		17:45~18:45				17:45~18:45				17:45~18:45				17:45~18:45			17:45~18:45	ボディ アタック	
19:00																			
19:30	19:00~19:45	19:15~20:15																	
20:00	エクストリーム X55 コース							ステップ エクササイズ	19:00~19:45	19:15~20:15				19:00~19:45	19:00~19:45	19:15~20:15	19:15~20:15	18:45~19:45	ZUMBA ※無料チケット 使用不可
20:30									エクストリーム X55					エクストリーム X55					
21:00		20:00~20:45								ZUMBA									
21:30		ボディ アタック							ボディ アタック	20:00~20:45				ボディ アタック	ボディ アタック	20:00~20:45			
22:00																			
22:30	21:00~21:45	21:00~21:45								20:30~21:30									
	ボディハンフ45	ボディ コンバット45 コース								ボディ ハンフ									

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