

# ヘルスアップルーム運動教室スケジュール

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	<div>第2・4月曜日は休館</div>						※別紙参照 NKclass	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) 子ども教室 4回4,400円	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	NKclass ※別紙参照							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						13:15~14:15		13:00
13:30		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)	ボディコンバット (後藤)		13:30
14:00	【第1・3月曜日】 14:30~15:30 太極拳(有川) 5回3,850円						14:15~15:15	14:00
14:30		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)	ボディジャム (大村)	14:30
15:00								15:00
15:30						15:50~16:50 初級者向け エアロビクス (TOMO)	15:45~16:45 ボディコンバット (後藤)	15:30
16:00	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			16:00
16:30								16:30
17:00	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			17:00
17:30								17:30
18:00		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)			18:00
18:30								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

【主催】 ホルトホール大分みらい共同事業体

# 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
ボディバンプ	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5 5	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、体力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	インナーマッスル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

## ●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いふれあい、「心と身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2～4回 (税込)	1回参加 (税込)	内 容
リズムトレーニング	低	2,200円～ 4,400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～ 4,400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)

## ★NKclass

レッスン名	強度	コース料金 (税込)	1回参加 (税込)	内 容
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)
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。

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム TEL：097-576-8883 【主催】ホルトホール大分みらい共同事業体

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)



ホームページ  
はこちら