

## 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

□ 子ども教室／月1～5回1,100円～5,500円

※回数は月により変動します

 無料教室/親子体操(第2・4土曜のみ)

 ヨース型教室/全10回6,600円・1回940円

□ コース型教室/全10回7,700円・1回940円

ワンヨイン教室/1回500円

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	第 日 2 は 休 第 館 4 月 日 曜						※別紙参照 NKclass
10:00		9:45~10:45 ベビーマッサージ 親子教室 (篠田)	9:45~10:45 太極拳 (有川)	9:30~10:30 ヨガ (藤野)	9:30~10:30 いきいきコンディショニング (佐藤)	9:30~10:30 ヨガ入門 (kaori)	9:30~10:30 チアダンス (吉良) 4回4,400円
11:00		11:15~12:15 ピラティス入門 (kaori)	11:15~12:15 ベビーマッサージ 親子教室 (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 (無料教室(予約制))	
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 エアロピックス (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)
13:00		13:45~14:45 ヨガ入門 (岡田)	14:05~15:05 初級者向け エアロピックス (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 (大村)
14:00		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)
15:00	【第1・3月曜日】 14:30~15:30 太極拳(有川) 5回3,850円	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)芳井	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)吉永	17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永	
16:00	子ども教室	17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永		子ども教室	子ども教室	19:15~20:15 ZUMBA (小網)	18:00~19:00 リズム トレーニング (小)吉永
17:00	【第1・3月曜日】 19:15~20:15 ヨガ (エイミー) 5回3,850円	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)	ZUMBA (小網)	20:30~21:30 ボディパンプ (後藤)	19:00~20:00 リズム トレーニング (小)吉永
18:00	子ども教室	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)			20:00~21:00 リズム トレーニング (小)吉永
19:00		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)			21:00~22:00 リズム トレーニング (小)吉永
20:00							
21:00							
22:00							

【主催】J:COMホールトホール大分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	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	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ヶ月～1歳0ヶ月)

## ●子ども向けプログラム

レッスン名	強度	月1～5回 (税込)	1回参加 (税込)	内 容
リズムトレーニング	低	1,100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	1,100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)



ホームページ  
はこちら

## ◇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。



NKクラス  
はこちら

【主催】J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム 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)

# 2026年1月～3月コース型教室日程表

■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。

1教室(10回コース)	7,700円	⇒ 1回単位	940円
親子教室/月曜日(5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(下記参照)	⇒ 1回単位	1,500円

■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	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	ピラティス入門	11:15										
	踏み台エクササイズ	12:30										
	ヨガ入門	13:45										
	フラダンス	15:15	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24
	ピラティス入門	18:30	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	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	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
	ベビーマッサージ	11:15	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	ボディバランスステック+45(60分) ●(レズミルズ)	12:45										
	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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	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) ●(ラディカル)	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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	ヨガ入門	12:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
	ZUMBA	14:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	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										
	ヨガ入門	9:30										
土	フラダンス	12:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/21	3/28
	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										
	ボディバランス(60分) ●(レズミルズ)	19:45										
日	ボディコンバット(60分) ●(レズミルズ)	12:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/22	3/29
	ボディジャム ●(レズミルズ)	14:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/22
	ボディコンバット ●(レズミルズ)	15:45	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/22	3/29
月	太極拳	14:30	① 1/19	② 2/2	③ 2/16	④ 3/2	⑤ 3/16					
	ヨガ	19:15										

※3/14(土)・3/15(日)はホルトまつりの為、コース型教室はお休みです。

## ★子ども教室【月単位教室】

月	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(1月) 5日・19日	(2月) 2日・16日・30日	(3月) 2日・16日・30日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【1月・2月】2,200円 / 【3月】3,300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	(1月) 8日・15日 22日・29日	(2月) 5日・12日 19日・26日	(3月) 5日・12日・19日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【1月・2月】4,400円 / 【3月】3,300円		
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45						
金	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(1月) 16日・23日・30日	(2月) 6日・13日 20日・27日	(3月) 6日・20日・27日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【1月・3月】3,300円 / 【2月】4,400円		
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45						

# 2026年1月～3月 NKClass日程表

## ◇大人教室【コース型教室】

5回コース:7,700円 / 1回単位:1,800円

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
月	カラダメンテナンス	11:15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16
		12:45	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16

## ◇子ども教室【月単位教室】

月謝制（月4回）:4,400円（ポン代別途1,500円）/初回体験無料

曜日	教室名	開始時刻	1月	2月	3月
日	チアダンス教室	9:30	11日・18日 25日・2/1	8日・15日 22日・3/1	8日・15日 22日・29日

【主催】J:COMホルトホール大分 トレーニングルーム

2025年・2026年  
12/24(水)～1/12(月)

# « ワンコイン体験スケジュール »

体験予約は、12/2(火)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)

12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
9:00																				9:00
10:00	9:30～10:30 ヨガ	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																	10:00
11:00	11:00～12:00 ピラティス	【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 ※無料チケット 使用不可															11:00	
12:00	12:00～13:00 フラダンス			12:30～13:30 ボディ バランス															12:00	
13:00	12:45～13:45 初級者向け エアロビクス				14:00～15:00 ZUMBA コース①	14:40～15:40 ボディ バランス コース①	15:15～16:15 いきいき コンディ ショニング	15:30～16:30 ジャズダンス コース①	16:45～17:30 アスレチック トレーニング (幼)④	17:15～18:15 リズム トレーニング (幼)④	17:45～18:45 リズム トレーニング (小)④	18:45～19:45 19:15～20:15 ZUMBA ※無料チケット 使用不可	19:00～19:45 エクストリーム X55	20:00～20:45 ボディ アタック	21:00～21:45 ボディパンプ45	21:00～21:45 ボディ コンバット45	22:00			
14:00	14:05～15:05 初級者向け エアロビクス					14:15～15:15 ボディ ジャム													14:00	
15:00						14:30～15:30 太極拳													15:00	
16:00						15:15～16:15 フラダンス コース②													16:00	
17:00						16:45～17:30 リズム トレーニング (幼)①												17:00		
18:00						17:45～18:45 リズム トレーニング (小)③												18:00		
19:00						18:30～19:30 ピラティス 入門 コース①												19:00		
20:00						19:15～20:15 ヨガ													20:00	
21:00						19:45～20:45 ボディ バランス コース②													21:00	
22:00						21:00～21:45 ZUMBA45													22:00	

【対象期間】 2025年12月24日(水)～2026年1月12日(月) ※12/28(日)～1/3(土)は休館日

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

【主催】 J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

097-576-8883