

# 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1〜5回1,100円〜5,500円

コース型教室/全10回6,600円・1回940円

ワンコイン教室/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・4月曜日は休館日						※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 親子教室 (藤田)	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) 4回4,400円	10:00
10:30							子ども教室	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 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)	11:00~12:00 ボディパンプ 1回500/(NEOKIN) ※無料チケット不可	11:00
11:30	NKclass ※別紙参照							11:30
12:00	【第1・3月曜日】 12:45~13:45 カラダメンテナンス (きよん) 5回7,700円	12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	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		12:45~13:45 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)			12:30
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 (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)		13:30
14:00						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)	14:00
14:30				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			14:30
15:00				子ども教室	子ども教室			15:00
15:30					17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永			15:30
16:00		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)	子ども教室			16:00
16:30	16:45~17:30 リズム トレーニング (幼)吉永				19:15~20:15 ZUMBA (小網)			16:30
17:00	子ども教室							17:00
17:30	17:45~18:45 リズム トレーニング (小)吉永							17:30
18:00	子ども教室							18:00
18:30	【第1・3月曜日】 19:15~20:15 ヨガ (エイミー) 5回3,850円	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)				18:30
19:00					20:30~21:30 ボディパンプ (後藤)			19:00
19:30								19:30
20:00								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

# 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

## ●レスミルズプログラム

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	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(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(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										
土	ヨガ入門	9:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/21	3/28
	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										
日	ボディバランス(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	(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
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（パン代別途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					12/28(日)～1/3(土) ホルト休館日 教室・トレーニングルーム お休みです!!																9:00
9:30		9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30										9:45～10:45	9:45～10:45	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30			9:30
10:00		ヨガ	いきいき コンディ ジョニング	ヨガ入門										ベビー マッサージ	太極拳	ヨガ	いきいき コンディ ジョニング	ヨガ入門			10:00
10:30																					10:30
11:00		11:00～12:00		【第2・4土曜日】 10:45～11:45 親子体操 ※予約制(無料)	12/28(日)～1/3(土) ホルト休館日 教室・トレーニングルーム お休みです!!							11:00～12:00				11:00～12:00	11:15～12:15	【第2・4土曜日】 10:45～11:45 親子体操 ※予約制(無料)	11:00～12:00		11:00
11:30		ピラティス										ボディバンプ ※無料チケット 使用不可				ピラティス	ボディ コンバット テック+45		ボディバンプ ※無料チケット 使用不可		11:30
12:00				12:00～13:00														12:00～13:00			12:00
12:30		12:30～13:30		フラダンス								12:30～13:30				12:30～13:30	12:30～13:30	フラダンス	12:30～13:30		12:30
13:00	12:45～13:45	初級者向け エアロビクス										ボディ バランス		踏み台 エクササイズ	12:45～13:45	初級者向け エアロビクス	ヨガ入門		ボディ バランス		13:00
13:30															ボディバランス テック+45			13:15～14:15			13:30
14:00	14:05～15:05		14:00～15:00									14:15～15:15		13:45～14:45	14:05～15:05	14:00～15:00	14:00～15:00	ボディ コンバット	14:15～15:15		14:00
14:30	初級者向け エアロビクス		ZUMBA コース⑩	14:40～15:40								ボディジャム	14:30～15:30	ヨガ入門	初級者向け エアロビクス	簡単筋トレ& ストレッチ	ZUMBA	14:40～15:40	ボディジャム コース①	14:30～15:30	14:30
15:00			15:15～16:15	ボディ バランス コース⑩									太極拳	15:15～16:15			15:15～16:15	ボディ バランス			15:00
15:30		15:30～16:30		15:50～16:50								15:45～16:45		フラダンス コース①	15:30～16:30	15:30～16:30		15:50～16:50			15:30
16:00		ジャズダンス コース⑩	いきいき コンディ ジョニング	初級者向け エアロビクス コース⑩								ボディ コンバット			ピラティス	ジャズダンス		初級者向け エアロビクス			16:00
16:30																					16:30
17:00	16:45～17:30	16:45～17:30	16:45～17:30										16:45～17:30			16:45～17:30					17:00
17:30	アスレチック トレーニング (※①④)	リズム トレーニング (※①④)		17:15～18:15									17:45～18:45					17:15～18:15			17:30
18:00			17:45～18:45	ボディ アタック									リズム トレーニング (※①③)					ボディ アタック			18:00
18:30																					18:30
19:00	19:00～19:45			18:45～19:45									19:15～20:15	18:30～19:30	18:30～19:30	19:00～19:45		18:45～19:45			19:00
19:30	エクストリーム X55		19:15～20:15	ZUMBA ※無料チケット 使用不可									ヨガ	ピラティス 入門 コース⑩	ステップ エクササイズ	エクストリーム X55	19:15～20:15	ZUMBA ※無料チケット 使用不可			19:30
20:00		20:00～20:45	ZUMBA コース⑩											19:45～20:45	19:45～20:45	20:00～20:45					20:00
20:30		ボディ アタック												ボディ バランス コース⑩	ボディ バランス	ボディ アタック					20:30
21:00	21:00～21:45	21:00～21:45												21:00～21:45	21:00～21:45	21:00～21:45		20:30～21:30			21:00
21:30	ボディバンプ45	ボディ コンバット45												ZUMBA45	ボディバンプ45	ボディ コンバット45		ボディ バンプ			21:30
22:00																					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