



運動は苦しいだけじゃない、目指せ理想の身体。
楽しみながら、自分をアップグレード!

12月運動教室 500円体験会

種目	内容	日程	時間	講師
ZUMBA GOLD	ZUMBA初心者向けのクラスです	12月 1日(月) 12月20日(土)	9:45~10:45 10:45~11:45	福永
ボディコンバット テック&45	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	12月 5日(金) 12月19日(金)	11:15~12:15	
ボディアタック	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	12月13日(土) 12月27日(土)	17:15~18:15	増井
ボディパンプ ※無料チケット利用不可	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	12月 7日(日) 12月14日(日) 12月21日(日)	11:00~12:00	
ヨガ	呼吸を意識しながら様々なポーズを取り、全身をほぐします。	12月 1日(月) 12月15日(月)	19:15~20:15	エイミー
ZUMBA★ ※券売機入金不可 ※無料チケット利用不可	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	12月13日(土) 12月27日(土)	18:45~19:45	

注意事項

・各教室定員になり次第(24~40名)募集終了します/持ち物:動きやすい服装・タオル・室内シューズ・お飲み物
・お申込み:お電話いただくか、直接受付までお越しください/教室内容、担当講師は急遽変更となる場合がございます

J:COM ホルトホール大分ヘルスアップルーム
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

097-576-8883

電話受付時間 9:00~22:00

J:COM ホルトホール大分



1月運動教室 500円体験会

種目	内容	日程	時間	講師
ZUMBA GOLD	ZUMBA初心者向けのクラスです	1月12日(月)	9:45~10:45	福永
		1月19日(月)		
ZUMBA	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	1月17日(土)	10:45~11:45	福永
		1月31日(土)		
ボディコンバット テック&45	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	1月 9日(金)	11:15~12:15	後藤
		1月16日(金)		
		1月23日(金)		
		1月30日(金)		
ボディアタック	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	1月 10日(土)	17:15~18:15	増井
ボディパンプ ※無料チケット利用不可	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	1月 4日(日)	11:00~12:00	ネオ キン
		1月11日(日)		
		1月18日(日)		
		1月25日(日)		
ZUMBA★ ※券売機入金不可 ※無料チケット利用不可	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	1月10日(土)	18:45~19:45	MIHO
		1月24日(土)		

注意事項

- 各教室定員になり次第(24~40名)募集終了します/持ち物:動きやすい服装・タオル・室内シューズ・お飲み物
- お申込み:お電話いただくか、直接受付までお越しください/教室内容、担当講師は急遽変更となる場合がございます

J:COM ホルトホール大分ヘルスアップルーム
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

097-576-8883

電話受付時間 9:00~22:00