

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!

ホルトまつりだ！ 教室無料体験会

種目	内容	日程	時間	定員	講師
ZUMBA GOLD	ZUMBA初級クラスです。ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。	3月14日 (土)	9:30~10:30	40名	福永
親子体操教室	親子のスキンシップやお子さんの発達段階に合わせた、簡単な体操やリズムで運動を行います。 ※1歳0ヶ月~4歳0ヶ月のお子様とその保護者	3月14日 (土)	10:45~11:45	20組	にこにこ フィットネス
K-pop キッズ ※対象年齢 小学1年生~小学4年生	K-POPダンス完コピ！ 初心者でも取り組みやすいクラスです。	3月14日 (土)	13:00~14:00	15名	MIU
K-pop ジュニア ※対象年齢 小学5年生~中学3年生	K-POPダンス完コピ！ 初心者でも取り組みやすいクラスです。	3月14日 (土)	14:30~15:30	15名	MIU
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	3月14日 (土)	16:15~17:15	40名	MIHO
ボディバランス	ピラティス・ヨガ等の動きを行い心と体を整えます	3月15日 (日)	12:30~13:30	35名	kaori
ボディジャム	最新の音楽で様々なジャンルのダンスを行います	3月15日 (日)	14:15~15:15	40名	大村
ボディコンバット	格闘技の動作を行い脂肪燃焼、ストレス発散を行います	3月15日 (日)	15:45~16:45	40名	後藤

注意事項

- ・各教室定員になり次第(15~40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

主催:J:COMホルトホール大分トレーニングルーム



公式ホームページはこちら