






















# ヘルスアップルーム運動教室スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	<div>曜 第</div> <div>日 2</div> <div>は ・</div> <div>休 第</div> <div>館 4</div> <div>日 月</div>						※別紙参照 NKclass	9:00
30				9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	30
10:00		9:45~10:45 ベビーマッサージ  (篠田) 10回7,700円/5回3,850円 1回940円	9:45~10:45 太極拳 (有川) 10回7,700円/1回940円	ヨガ  (藤野) 10回7,700円/1回940円	いきいき コンディショニング (佐藤) 10回6,600円/1回940円	ヨガ入門  (kaori) 10回7,700円/1回940円	チアダンス (吉良) 月4回4,400円	10:00
30							子ども教室	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) 10回7,700円/1回940円	11:15~12:15 ベビーマッサージ  (山下) 10回7,700円/5回3,850円 1回940円	11:00~12:00 ピラティス  (kaori) 10回7,700円/1回940円	11:15~12:15 ボディコンバット テック+45 (後藤)/1回500円	【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	NKclass ※別紙参照					12:00~13:00 フラダンス  (近藤) 10回7,700円/1回940円		12:00
30	【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 踏み台 エクササイズ (岡田) 10回7,700円/1回940円	12:45~13:45 ボディバランス テック+45  (kaori) 10回6,600円/1回940円	12:30~13:30 初級者向け エアロビクス (岡田・塩月・梅木) 10回7,700円/1回940円	12:30~13:30 ヨガ入門  (岡田) 10回7,700円/1回940円		12:30~13:30 ボディバランス  (kaori) 10回6,600円/1回940円	30
13:00						13:15~14:15 ボディコンバット (後藤) 10回6,600円/1回940円		13:00
30		13:45~14:45 ヨガ入門  (岡田) 10回7,700円/1回940円	14:05~15:05 初級者向け エアロビクス (梅木) 10回7,700円/1回940円	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ (工藤) 10回7,700円/1回940円	14:00~15:00 ZUMBA (起田) 10回7,700円/1回940円	14:40~15:40 ボディバランス  (TOMO) 10回6,600円/1回940円		30
14:00	【第1・3月曜日】 14:30~15:30 太極拳(有川) 5回3,850円/1回940円	15:15~16:15 フラダンス  (藤田) 10回7,700円/1回940円	15:30~16:30 ピラティス  (TOMO) 10回7,700円/1回940円	15:30~16:30 ジャズダンス (小網) 10回7,700円/1回940円	15:15~16:15 いきいき コンディショニング (佐藤) 10回6,600円/1回940円	15:50~16:50 初級者向け エアロビクス (TOMO) 10回7,700円/1回940円	14:15~15:15 ボディジャム (大村) 10回6,600円/1回940円	14:00
30								30
16:00	16:45~17:30 リズムトレーニング (幼児)吉永 月4回4,400円/1回1,500円			16:45~17:30 アスレチック トレーニング(幼児) 芳井 月4回4,400円/1回1,500円	16:45~17:30 リズムトレーニング (幼児)吉永 月4回4,400円/1回1,500円		15:45~16:45 ボディコンバット (後藤) 10回6,600円/1回940円	16:00
30	子ども教室			子ども教室	子ども教室			30
17:00	17:45~18:45 リズムトレーニング (小学生)吉永 月4回4,400円/1回1,500円	18:30~19:30 ピラティス入門  (TOMO) 10回7,700円/1回940円	18:30~19:30 ステップ エクササイズ (TOMO) 10回7,700円/1回940円	19:00~19:45 エクストリーム x55(後藤) 10回6,600円/1回940円	19:15~20:15 ZUMBA (小網) 10回7,700円/1回940円			17:00
30	子ども教室							30
18:00		19:45~20:45 ボディバランス  (TOMO) 10回6,600円/1回940円	19:45~20:45 ボディバランス  (TOMO) 10回6,600円/1回940円	20:00~20:45 ボディアタック (増井) 10回6,600円/1回940円	20:30~21:30 ボディパンプ (後藤) 10回6,600円/1回940円			18:00
30	【第1・3月曜日】 19:15~20:15 ヨガ  (エイミー) 5回3,850円/1回940円							30
20:00								20:00
30								30
21:00		21:00~21:45 ZUMBA45 (起田) 10回6,600円/1回940円	21:00~21:45 ボディパンプ45 (後藤) 10回6,600円/1回940円	21:00~21:45 ボディコンバット 45(後藤) 10回6,600円/1回940円				21:00
30								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	<del>3/3</del>	3/10	3/17	3/24	3/31	
	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	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	<del>2/25</del>	3/4	3/11	3/18	3/25	
	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												1/14
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	<del>1/15</del>	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
	ボディコンバット(45分) ● 〈レズミルズ〉	21:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		
金	いきいきコンディショニング ●	9:30	<del>1/16</del>	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27	
	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	<del>1/16</del>	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		3/27
	ZUMBA	19:15	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		
	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												

2/18 改訂

2/18 改訂

※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（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