



得意がみつかると 自信が身につく!

体験
受付中

参加者募集中

種目	対象	内容	曜日	時間	参加費 (税込)	1回参加 (税込)	定員
親子体操	1歳0か月～4歳0か月 ※市内在住 ※お子様と保護者様	簡単な体操やリズムに合わせた運動を行います。お子様の発達段階に合わせて運動を行います。	第2・4 土	10:45～11:45	無料	無料	20組
リズム トレーニング (幼児)	年少～年長	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	月	16:45～17:30	2200円 2回コース	1,500円	15名
			金	16:45～17:30	4400円 4回コース		
リズム トレーニング (小学生)	小1～小3	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	月	17:45～18:45	2200円 2回コース	1,500円	15名
			金	17:45～18:45	4400円 4回コース		
アスレチック トレーニング	年少～年長	様々な種類の運動を行い運動能力の向上を目指します	木	16:45～17:30	4400円 4回コース	1,500円	15名
ベビー マッサージ	0歳2か月～1歳0か月 ※お子様と母親	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	水	11:15～12:15	7,700円 10回コース	940円	20組

申込
方法

J:COM ホルトホール大分 1F
トレーニングルーム受付でお申し込みください

詳しくは施設までお気軽にお問い合わせください

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