

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!

2026年8月スポーツ教室 500円体験会

| 種目 | 内容 | 日程 | 時間 | 講師 |
|---------------------------------|----------------------------------|----------|-------------|------|
| 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 | 8月 7日(金) | 11:15~12:15 | 後藤 |
| | | 8月21日(金) | | |
| | | 8月28日(金) | | |
| ボディアタック | 音楽に合わせてながら有酸素運動で脂肪燃焼、心肺機能強化を行います | 8月22日(土) | 17:30~18:15 | 増井 |
| ZUMBA★ ※券売機入金不可 ※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 | 8月 8日(土) | 18:45~19:45 | MIHO |
| | | 8月22日(土) | | |

注意事項

- ・各教室定員になり次第(32~40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

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!

2026年7月スポーツ教室 500円体験会

| 種目 | 内容 | 日程 | 時間 | 講師 |
|---------------------------------|----------------------------------|----------|-------------|------|
| 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 | 7月 3日(金) | 11:15~12:15 | 後藤 |
| | | 7月10日(金) | | |
| | | 7月17日(金) | | |
| | | 7月24日(金) | | |
| | | 7月31日(金) | | |
| ボディアタック | 音楽に合わせてながら有酸素運動で脂肪燃焼、心肺機能強化を行います | 7月25日(土) | 17:30~18:15 | 増井 |
| ZUMBA★ ※券売機入金不可 ※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 | 7月11日(土) | 18:45~19:45 | MIHO |
| | | 7月25日(土) | | |

注意事項

- ・各教室定員になり次第(32~40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