

J:COM ホルトホール大分トレーニングルーム スポーツの日イベント

★トレーニングルーム無料体験

イベント名	時間	内容	定員
トレーニングルーム 無料開放	9:00-22:00 (最終受付21:00)	ウエイトマシン、有酸素マシン、ストレッチスペースが利用できます。【対象：中学生以上】 ※中学生は有酸素マシンのみ利用可 ※2時間制限、室内シューズ必要	なし
インボディ無料測定	9:00-17:00	体脂肪、筋肉量などを測定することができます。 【対象：中学生以上】	なし
受付方法	当日トレーニングルーム受付へお越しください		



★教室無料体験(事前予約制)

●大人教室

イベント名	時間	内容	定員
ヨガ 担当：エイミー	19:15-20:15	呼吸を意識しながら様々なポーズを取り、身体の調整、柔軟性の向上を目指します。心身の調和やリラックスが期待できます。【対象：16歳以上】	先着35名
ボディコンバット 担当：後藤	20:30-21:30	キックやパンチなど格闘技の動作を取り入れた大人気のシェイプアッププログラムです。エネルギッシュな音楽に合わせることでストレス解消にも効果的です。【対象：16歳以上】	先着40名
受付方法	事前予約制です。トレーニングルーム受付までお越しいただくか、お電話ください。		

ヨガ



ボディ
コンバット



主催：ホルトホール大分トレーニングルーム/TEL:097-576-8883