

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	第2・4月曜日は休館日						※別紙参照 NKclass	9:00
9:30				9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30
10:00		9:45~10:45 ZUMBA (安部) 10回7,700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7,700円/1回940円	ヨガ入門🧘 (kaori) 10回7,700円/1回940円	キッズダンス (MIU) 月4回4,400円	10:00
10:30							子ども教室	10:30
11:00	【第1・3月曜日】 11:15~12:15 カラダメンテナンス 🧘(きょうん) 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
11:30	NKclass ※別紙参照	12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30	12:00~13:00 フラダンス🧘 (小川) 10回7,700円/1回940円	12:30~13:30 ボディバランス🧘 (kaori) 10回7,700円/1回940円	11:30
12:00	【第1・3月曜日】 12:45~13:45 カラダメンテナンス 🧘(きょうん) 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7,700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	13:15~14:15 ボディコンバット (後藤) 10回7,700円/1回940円		12:00
12:30		13:45~14:45 ヨガ入門🧘 (岡田) 10回7,700円/1回940円	14:05~15:05 踏み台 エクササイズ (岡田) 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7,700円/1回940円	14:15~15:15 ボディジャム (大村) 10回7,700円/1回940円	12:30
13:00	【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🧘 (宮崎) 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7,700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	15:45~16:45 ボディコンバット (後藤) 10回7,700円/1回940円	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30	【第1・3月曜日】 16:45~17:30 リズムトレーニング (幼児)吉永 月2回2,200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			14:30
15:00	子ども教室			子ども教室	子ども教室			15:00
15:30	17:45~18:45 リズムトレーニング (小学生)吉永 月2回2,200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 (岡田) 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			15:30
16:00		19:45~20:45 ボディバランス🧘 (TOMO) 10回7,700円/1回940円	19:45~20:45 ボディバランス🧘 (増井) 10回7,700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7,700円/1回940円			16:00
16:30	【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							16:30
17:00		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				17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
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	45分クラス：6,600円 60分クラス：7,700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			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			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			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			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	45分クラス：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
ZUMBA	中	45分クラス：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
ジャズダンス	中	60分クラス：7,700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	60分クラス：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			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	60分クラス：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	60分クラス：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			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			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			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	60分クラス：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			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	60分クラス：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)

◇NKclass

レッスン名	強度	コース料金 (税込)	1回参加 (税込)	内 容
キッズダンス	低	月4回 4,400円	1,500円	HIPHOP・ジャズ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。

【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10月～12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。

■ 60分10回コース	7,700円	⇒ 1回参加 940円
■ 45分10回コース	6,600円	⇒ 1回参加 940円
■ 60分 5回コース	3,850円	⇒ 1回参加 940円
★ 子ども教室	毎月入金(下記参照)	⇒ 1回参加 1,500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	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	ZUMBA	9:45	10/6	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
	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										
	ピラティス入門	18:30										
	ボディバランス	19:45										
	ZUMBA (45分)	21:00										
水	太極拳	9:45	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	ベビーマッサージ	11:15										
	ボディバランステック+45 (60分)	12:45										
	踏み台エクササイズ	14:05										
	ピラティス	15:30										
	ステップエクササイズ	18:30										
	ボディバランス	19:45										
	ボディパンプ (45分)	21:00										
木	ヨガ	9:30	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	ピラティス	11:00	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	初級者向けエアロビクス	12:30	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	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)	19:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17
	ボディアタック (45分)	20:00	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	ボディコンバット (45分)	21:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17
金	いきいきコンディショニング	9:30	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA	14:00										
	いきいきコンディショニング	15:15										
	ZUMBA	19:15										
	ボディパンプ	20:30										
土	ヨガ入門	9:30	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	フラダンス	12:00	10/10	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	ボディコンバット	13:15	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	ボディバランス	14:40	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
	初級者向けエアロビクス	15:50										
日	ボディバランス	12:30	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20
	ボディジャム	14:15	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	ボディコンバット	15:45										
月	太極拳	14:30	① 10/19		② 11/2		④ 11/16		③ 11/30		④ 12/7	
	ヨガ	19:15										

※12/28(日)～1/3(土)は休館日です。

★子ども教室【月単位教室】

月	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(10月) 5日・19日	(11月) 2日・16日・30日	(12月) 7日・21日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【10月・12月】2,200円 / 【11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	(10月) 1日・15日 22日・29日	(11月) 5日・12日 19日・26日	(12月) 3日・10日・17日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【10月・11月】4,400円 / 【12月】3,300円
金	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(10月) 2日・9日 16日・23日・30日	(11月) 6日・13日 20日・27日	(12月) 4日・11日 18日・25日	初回体験500円 / 1回単位1,500円 【10月】5,500円 / 【11月・12月】4,400円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				

◇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	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7
		12:45	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7

◇子ども教室【月単位教室】

月謝制（月4回）：4,400円 /初回体験無料

曜日	教室名	開始時刻	10月	11月	12月
日	キッズダンス教室	9:30	11日・18日 25日・(11月1日)	8日・15日 22日・29日	6日・13日 20日・27日

【主催】 J:COMホルトホール大分 トレーニングルーム

2026年
10/1(木)～10/14(水)

《 ワンコイン体験スケジュール 》

体験予約は、9/15(火) 13:00より
先着順でお電話でも受付できます。
(定員24～40名 ※一部例外があります)

	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
9:00												スポーツの日(イベント)※別紙参照	休館日		9:00
9:30	9:30～10:30		9:30～10:30			9:45～10:45 ZUMBA コース①	9:45～10:45 太極拳	9:30～10:30 ヨガ	9:30～10:30 いきいき コンディ ジョニング	9:30～10:30 ヨガ入門				9:45～10:45 太極拳	9:30
10:00	ヨガ		ヨガ入門												10:00
10:30															10:30
11:00	11:00～12:00 ピラティス コース①	11:15～12:15 ボディ コンパット テック+45				11:15～12:15 ピラティス 入門 コース①	11:15～12:15 ベビー マッサージ	11:00～12:00 ピラティス コース①		【第2・4土曜日】 10:45～11:45 親子体操 ※予約制(無料)				11:15～12:15 ベビー マッサージ	11:00
11:30			12:00～13:00							12:00～13:00 フラダンス コース①					11:30
12:00	12:30～13:30 初級者向け エアロビクス		フラダンス	12:30～13:30 ボディ バランス		12:30～13:30 踏み台 エクササイズ コース①	12:45～13:45 ボディバランス テック+45	12:30～13:30 初級者向け エアロビクス	12:30～13:30 ヨガ入門	12:30～13:30 ボディ コンパット	12:30～13:30 ボディ バランス コース①			12:45～13:45 ボディバランス テック+45	12:00
12:30			13:15～14:15 ボディ コンパット												12:30
13:00	14:00～15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00～15:00 ZUMBA コース①	14:40～15:40 ボディ バランス コース①	14:15～15:15 ボディジャム	14:30～15:30 太極拳	13:45～14:45 ヨガ入門 コース①	14:05～15:05 踏み台 エクササイズ	14:00～15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00～15:00 ZUMBA	14:40～15:40 ボディ バランス				14:05～15:05 踏み台 エクササイズ	13:00
13:30			15:50～16:50 初級者向け エアロビクス コース①	15:45～16:45 ボディ コンパット		15:15～16:15 フラダンス コース①	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ジャズダンス	15:15～16:15 いきいき コンディ ジョニング	15:50～16:50 初級者向け エアロビクス	15:45～16:45 ボディ コンパット			15:30～16:30 ピラティス	13:30
14:00	16:45～17:30 アスレチック トレーニング(幼)①	16:45～17:30 リズム トレーニング(幼)①			16:45～17:30 リズム トレーニング(幼)①				16:45～17:30 リズム トレーニング(幼)②						14:00
14:30		17:45～18:45 リズム トレーニング (小)①	有効期限内の 「招待チケット」をお持ちの方は、 体験会でも利用できます。 詳しくは、スタッフまで!! <u>9/15(火)</u> <u>13:00から予約開始!!</u>		17:45～18:45 リズム トレーニング (小)①	18:30～19:30 ピラティス 入門 コース①	18:30～19:30 ステップ エクササイズ	19:00～19:45 エクストリーム X55 コース①	17:45～18:45 リズム トレーニング (小)②	17:15～18:15 ボディ アタック				18:30～19:30 ステップ エクササイズ	14:30
15:00	19:00～19:45 エクストリーム X55	19:15～20:15 ZUMBA			19:15～20:15 ヨガ	19:45～20:45 ボディ バランス コース①	19:45～20:45 ボディ バランス	20:00～20:45 ボディ アタック	18:45～19:45 ZUMBA ※無料チケット 使用不可					19:45～20:45 ボディ バランス	15:00
15:30	20:00～20:45 ボディ アタック	20:30～21:30 ボディ パンフ				21:00～21:45 ZUMBA45 コース①	21:00～21:45 ボディパンフ45	21:00～21:45 ボディコンパット 45 コース①						21:00～21:45 ボディパンフ45	15:30
16:00	21:00～21:45 ボディ コンパット45														16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00

【対象期間】 2026年10月1日(木)～2026年10月14日(水)
【体験料金】 500円 (無料チケットでも、ご参加いただけます) ※ ☐ コースは500円対象外です。
※教室スケジュールおよび内容は、変更、中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

【主催】 J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム
☎ 097-576-8883



ボディアタック

BODYATTACK™

LES MILLS
BODYATTACKMUSIC
音楽AEROBICS
有酸素運動

全身でエクササイズ

ハイエナジーな爽快感！

エネルギーギッシュな動き

② 何をするの？

プッシュアップやスクワットなどの筋力強化と、ランニングやジャンプなどのアスレチック動作を組み合わせたトレーニング。ハイトテンポな音楽に合わせてインストラクターが楽しくリードします。シンプルな動きなので初心者でも安心！

① こんな効果が！

有酸素運動を続けることで、効率よくカロリーを消費しながら心肺機能を高め、引き締まった身体を目指せます。疲れにくく若々しい身体づくりにおすすめです。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。



ボディバランス

BODYBALANCE™

LES MILLS
BODYBALANCEヨガ 太極拳
ピラティスストレッチング
トレーニング

心と身体をリラックス

バランスを整える

スローな動作

② 何をするの？

ヨガや太極拳、ピラティスの動きにストレッチや筋トレを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合わせてお腹周りを中心に筋肉を刺激を与える動きを行います。ゆっくりポーズをとるため初心者の方も安心して参加できます。

① こんな効果が！

心と身体のストレスをやわらげながら、柔軟性やバランス力、筋力を高め、トレーニングの効果アップにもつながります。続けることで動きがスムーズになり、しなやかな身体の変化を感じることができます。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。



ボディコンバット

BODYCOMBAT™

LES MILLS
BODYCOMBATMUSIC
音楽格闘技
エクササイズ

ストレス発散

カロリー燃焼

引き締め効果◎

② 何をするの？

空手やボクシングなどの動きを取り入れたワークアウト。仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。インストラクターの動きを真似するだけで格闘家気分を味わえ、シンプルなパンチやキックの動きで構成されているので初心者でも安心！

① こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、背中、脚、お尻、ウエスト等の引き締め効果が期待できます。カロリーを燃焼し、コーディネーション、敏捷性、スピードを養い、力強さを感じられるでしょう。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。



ボディジャム

BODYJAM™

LES MILLS
BODYJAMDANCE
ダンスEXERCISE
エクササイズ

全身シェイプアップ

音楽とダンスを楽しむ!

ダイナミックな動き

③ 何をするの?

ヒップホップやジャズ、ラテンなど多彩な音楽に合わせて行うダンスプログラム。振付はシンプルで徐々に覚えていくため、初心者の方も安心して参加できます。音楽に身をゆだね、ダンサー気分楽しく体を動かしましょう。

④ こんな効果が!

ダンスの楽しさや踊れた時の達成感を味わえるのはもちろん、身体を大きく使って動くことでシェイプアップやカロリー消費・脂肪燃焼などの効果も期待できます。ダイナミックなダンスパフォーマンスで、たくさん汗をかきましょう!



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。



ボディパンプ

BODYPUMP™

LES MILLS
BODYPUMPスタジオ
プログラム筋力
トレーニング

全身を鍛える

バーベルの重さは調整可能

シンプルな動作

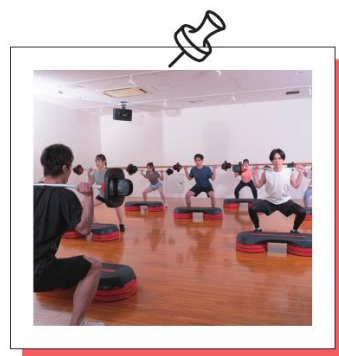
③ 何をするの？

バーベルを使い、音楽とインストラクターのリードに合わせて楽しく運動。動きはシンプルで、重さも選べるので体力に自信がなくても安心です。5分ごとに休憩があるので無理のないペースで楽しめます。



④ こんな効果が！

ボディパンプは全身を効率よく鍛えるトレーニングです。運動後もカロリー消費が続くため、ダイエットにも効果的です。一人では続けにくい筋トレも、グループで楽しく行えるので、達成感や爽快感を味わえます。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。