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							※別紙参照 NKclass
30	第2・第4月曜日は休館日			9:30～10:30 ヨガ 10回7,700円/1回940円	9:30～10:30 いきいきコンディショニング 10回7,700円/1回940円	9:30～10:30 ヨガ入門 10回7,700円/1回940円	9:30～10:30 キッズダンス 月4回4,400円
10:00		9:45～10:45 ZUMBA 10回7,700円/1回940円	9:45～10:45 太極拳 10回7,700円/1回940円				子ども教室
30							
11:00				11:00～12:00 ピラティス 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 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)	
30	【第1・3月曜日】 11:15～12:15 カラダメンテナンス 5回7,700円	11:15～12:15 ピラティス入門 10回7,700円/1回940円	11:15～12:15 ベビーマッサージ 10回7,700円/5回3,850円 1回940円				
12:00	NKclass ※別紙参照					12:00～13:00 フラダンス 10回7,700円/1回940円	
30	【第1・3月曜日】 12:45～13:45 カラダメンテナンス 5回7,700円	12:30～13:30 踏み台エクササイズ 10回7,700円/1回940円	12:45～13:45 ボディバランステック+45 10回7,700円/1回940円	12:30～13:30 初級者向けエアロビクス 10回7,700円/1回940円	12:30～13:30 ヨガ入門 10回7,700円/1回940円	13:15～14:15 ボディコンバット 10回7,700円/1回940円	12:30～13:30 ボディバランス 10回7,700円/1回940円
13:00							
30		13:45～14:45 ヨガ入門 10回7,700円/1回940円	14:05～15:05 踏み台エクササイズ 10回7,700円/1回940円				
14:00				14:00～15:00 簡単筋トレ&ストレッチ 10回7,700円/1回940円	14:00～15:00 ZUMBA 10回7,700円/1回940円	14:40～15:40 ボディバランス 10回7,700円/1回940円	14:15～15:15 ボディジャム 10回7,700円/1回940円
30	【第1・3月曜日】 14:30～15:30 太極拳 5回3,850円/1回940円						
15:00		15:15～16:15 フラダンス 10回7,700円/1回940円	15:30～16:30 ピラティス 10回7,700円/1回940円	15:30～16:30 ジャズダンス 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 10回7,700円/1回940円	15:50～16:50 初級者向けエアロビクス 10回7,700円/1回940円	15:45～16:45 ボディコンバット 10回7,700円/1回940円
30							
16:00							
30							
17:00	16:45～17:30 リズムトレーニング(幼児) 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) 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) 月4回4,400円/1回1,500円		
30	子ども教室			子ども教室	子ども教室		
18:00	17:45～18:45 リズムトレーニング(小学生) 月2回2,200円/1回1,500円				17:45～18:45 リズムトレーニング(小学生) 月4回4,400円/1回1,500円		
30	子ども教室	18:30～19:30 ピラティス入門 10回7,700円/1回940円	18:30～19:30 ピラティス 10回7,700円/1回940円	NEW	子ども教室		
19:00				19:00～19:45 エクストリーム 10回6,600円/1回940円			
30	【第1・3月曜日】 19:15～20:15 ヨガ 5回3,850円/1回940円				19:15～20:15 ZUMBA 10回7,700円/1回940円		
20:00		19:45～20:45 ボディバランス 10回7,700円/1回940円	19:45～20:45 ボディバランス 10回7,700円/1回940円	20:00～20:45 ボディアタック 10回6,600円/1回940円			
30					20:30～21:30 ボディパンプ 10回7,700円/1回940円		
21:00		21:00～21:45 ZUMBA45 10回6,600円/1回940円	21:00～21:45 ボディパンプ45 10回6,600円/1回940円	21:00～21:45 ボディコンバット 10回6,600円/1回940円			
30							
22:00							

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

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			音楽に合わせながら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５５	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 60分クラス：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			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

●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ふれあい、「心と身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ヵ月)

●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)



ボディアタック
BODYATTACK™

LesMILLS BODYATTACK

MUSIC 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！
- エネルギッシュな動き

? 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！

! 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™

LesMILLS BODYBALANCE

ヨガ 太極拳 ピラティス × ストレッチング トレーニング

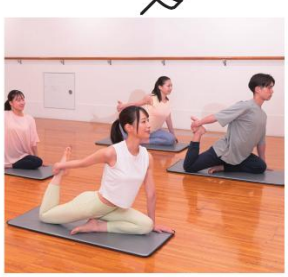
- 心と身体をリラックス
- バランスを整える
- スローな動作

? 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。

! 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™

LesMILLS BODYCOMBAT

MUSIC 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◎

? 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出します。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！

! 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™

LesMILLS BODYJAM

DANCE 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

? 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、ダンサー気分で楽しく体を動かしましょう。

! 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™

LesMills 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

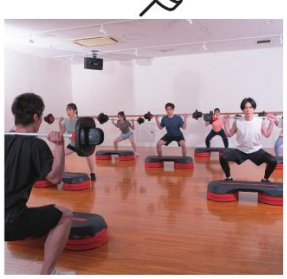
? 何をするの？

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。



! 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。