

J:COM ホルトホール大分 冬の運動体験会

元気シニアの楽しむ運動 60分

元気な毎日を送るため、冬でも体を動かし楽しむ軽運動は身体や脳に良い影響があります。

皆様もリズムをとってステップ足踏み運動を無理のない範囲で体験してみましょ。大分県も推奨する認知機能向上のためのスクエアステップ運動やいろいろな体操、体をほぐすストレッチなども行います。

はじめての方や一人で参加しても子供や大人のトレーニング指導経験豊富なインストラクターが優しく丁寧に指導して健康増進を図ります。運動教室申込を検討している皆様に、教室体験会をご用意しております。

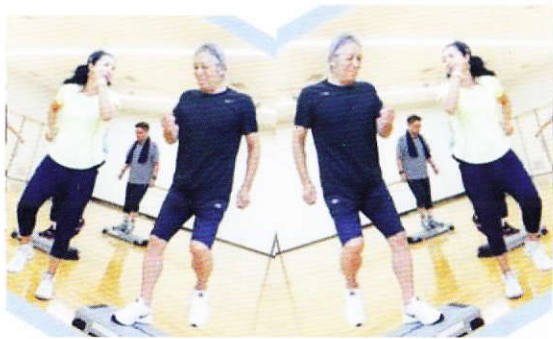
体験会 2/5(金) 2/12(金) 2/19(金)

【場所】 ホルトホール1階 トレーニングルーム

1回体験料 **500円** (お一人様 何度でも)

【運動教室】 月4回 2,640円(税込)

【開催日時】 毎週金曜日(月4回) 9:15~10:15(60分)



体験のお申込みは事前にご予約が必要です。

ホルトホール大分トレーニングルーム

お申込みはお電話で 097-576-8883

ベビーマッサージ教室体験

お母さんが赤ちゃんとふれあいながら「心と身体のコミュニケーション」を図る方法を講師が紹介します。楽しく安全に実践する運動教室です。

シューズは不要ですが、バスタオルを必ずご持参ください。

教室申込を検討しているお子様に、教室体験会をご用意しております。

【対象：初回時に0歳2か月~1歳0か月のお子様と母親】

火曜コース体験 9:45~10:45

2/2・2/9・2/16・3/3

水曜コース体験 11:15~12:15

2/3・2/10・2/17・3/4

1回体験料 **500円** (期間中何度でも)

【クラス紹介】 月4回 2,640円(税込)

開催日 毎週火・水曜日(いずれか)



ママエアロ教室体験

お子様とお母さんが一緒に参加でき楽しく体を動かすエアロビクス教室です。教室申込を検討されている方に、体験会をご用意しています。

【対象：初回参加時に1歳0か月~3歳0か月のお子様と母親】

2/3・2/10・2/17 水曜日 14:05~15:05

1回体験料 **500円** クラス 月4回 2,640円

新型コロナウイルス 感染防止対策実施しています。

