

2021年
4月

《教室体験会》 教室タイムスケジュール/ヘルスアップルーム

※体験予約は3/30(火)から、先着順でお電話で受付します。(定員は20~24名です)
ただし★印のクラスに限り、前日の朝9時から予約受付いたします。

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	13 火	14 水	
9:00														9:00
30		9:15~10:15							9:15~10:15					30
10:00	9:30~10:30 ヨガ	ロコモ教室 ※予約制 (無料)	9:30~10:30 ヨガ			9:45~10:45 ヘビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳	9:30~10:30 ヨガ	元気シニアの 楽しむ運動60 分	9:30~10:30 ヨガ		9:45~10:45 ヘビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳	10:00
30		10:30~11:30								10:30~11:30				30
11:00	11:00~12:00 ピラティ コース⑩	肩こり腰痛 ケア体操		11:00~12:00 ボディ ハンフ ★		11:15~12:15 ピラティ 入門	11:15~12:15 ヘビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティ ス	【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体操 予約制(無料)	11:00~12:00 ボディ ハンフ ★		11:15~12:15 ピラティ ス入門	11:15~12:15 ヘビー マッサージ	11:00
30														30
12:00	12:00~13:00 初級者向け エアロビクス	12:00~13:00 ヨガ入門	12:00~13:00 フラダンス			12:35~13:35 踏み台 エクササイズ		12:30~13:30 初級者向け エアロビクス		12:00~13:00 ヨガ入門	12:00~13:00 フラダンス		12:35~13:35 踏み台 エクササイズ	12:00
30														30
13:00	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA ★	14:30~15:30 ボディ バランス ★			13:55~14:55 健美操	14:05~15:05 ママエアロ	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA コース①	14:30~15:30 ボディ バランス ★		13:55~14:55 健美操	14:05~15:05 ママエアロ	13:00
30														30
14:00	15:30~16:30 ジャズダンス コース⑩		15:45~16:45 初級者向け エアロビクス		16:45~17:30 リズム トレーニング 体験会●		15:15~16:15 フラダンス	15:30~16:30 ピラティ ス	15:30~16:30 ジャズダンス	15:45~16:45 初級者向け エアロビクス		15:15~16:15 フラダンス	15:30~16:30 ピラティ ス	14:00
30														30
15:00	16:45~17:30 アスレチック トレーニング 体験会●	16:45~17:30 リズム トレーニング コース①			17:45~18:45 リズム トレーニング 体験会●		16:45~17:30 アスレチック トレーニング 体験会●	16:45~17:30 リズム トレーニング コース②	16:45~17:30 アスレチック トレーニング 体験会●	16:45~17:30 リズム トレーニング コース②				15:00
30														30
16:00	17:45~18:45 アスレチック トレーニング 体験会●	17:45~18:45 リズム トレーニング コース①			18:30~19:30 ヨガ	18:30~19:30 ステップ エクササイズ		17:45~18:45 アスレチック トレーニング 体験会●	17:45~18:45 リズム トレーニング コース②			18:30~19:30 ヨガ	18:30~19:30 ステップ エクササイズ	16:00
30														30
17:00	19:15~20:15 ボディ ジャム	19:45~20:45 ZUMBA ★						19:15~20:15 ボディ ジャム	19:45~20:45 ZUMBA コース①			19:45~20:45 ピラティ ス	19:45~20:45 ボディ バランス ★	17:00
30														30
18:00	21:00~22:00 ボディ コンバット ★							21:00~22:00 ZUMBA45	21:00~22:00 ボディハンフ ★	21:00~22:00 ボディ コンバット ★		21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~22:00 ボディハンフ ★	18:00
30														30
19:00														19:00
20:00														20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

【対象期間】 2021年4月1日(木)~4月14日(水) 枠内のコース型教室⑩、およびコース型教室①を除く。

【体験料金】 全教室 500円 ⇒ コース開始後890円

●印教室 500円 ⇒ コース開始後1500円(初めての方1回目のみ500円)

※教室スケジュールおよび内容は、変更になる可能性もございます。あらかじめご了承ください。

10回コース型教室、1ヶ月単位の教室も受付中です。先着順ですのでお早めに!!

【問い合わせ】J:COMホルトホール大分 健康プラザ トレーニングルーム 097-576-8883

※3/16改訂版

2021年度 第1期コース型教室(4月~6月)日程表

10回コース 6,600円 ⇒ 1回単位 890円

●ZUMBA45・レズミルズ 5,500円 ⇒ 1回単位 890円

★子ども教室(月4回) 4,400円 ⇒ 初回のみ 500円

■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。

■レズミルズ・ZUMBA45などの5500円の教室をお申込みのお客様の振替は、今回のみ全教室で行えます。

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	ベビーマッサージ	9:45	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	ピラティス入門	11:15										
	踏み台エクササイズ	12:35										
	健美操	13:55										
	フラダンス	15:15										
	ヨガ	18:30										
	ピラティス	19:45										
	ZUMBA45 ●	21:00										
水	太極拳	9:45	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	ベビーマッサージ	11:15										
	バレトン	12:45										
	ママエアロ	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 <レズミルズ> ●	19:45										
	ボディパンプ 60分 <レズミルズ> ●	21:00										
木	ヨガ	9:30	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	ピラティス	11:00										
	初級者向けエアロビクス	12:30										
	簡単筋トレ&ストレッチ	14:00										
	ジャズダンス	15:30										
	ボディジャム <レズミルズ> ● NEW	19:15										
	ボディコンバット60分 <レズミルズ> ●	21:00										
金	肩こり腰痛ケア体操	10:30	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
	ヨガ入門 << 時間変更 >>	12:00										
	ZUMBA	14:00	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
	ZUMBA	19:45										
土	ヨガ	9:30	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	フラダンス	12:00										
	ボディバランス <レズミルズ> ●	14:30										
	初級者向けエアロビクス	15:45										
日	ボディジャム <レズミルズ> ●	14:00	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27

4/29(木)~5/5(水) 通常教室お休み

■子ども教室(月4回コース)

木	アスレチックトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 1日・8日・15日・22日	(5月) 6日・13日・20日・27日	(6月) 3日・10日・17日・24日	※4月は1回単位500円・4回コース2,000円 ※5月6月は初回のみ500円・4回コース4,400円
	アスレチックトレーニング(小学) ★	17:45				
金	リズムトレーニング(幼児) ★	16:45	(4月) 2日・9日・16日・23日	(5月) 7日・14日・21日・28日	(6月) 4日・11日・18日・25日	※4月5月6月 初回のみ500円・4回コース4,400円
	リズムトレーニング(小学) ★	17:45				

■シニア向け教室(月3回コース・第1金曜日はロコモ予防無料教室)

金	元気シニアの楽しむ運動60分 NEW	9:15	(4月) 9日・16日・23日	(5月) 14日・21日・28日	(6月) 11日・18日・25日	※第1金曜日はロコモ予防無料教室を開催。 ※月3回コース 1,980円
---	--------------------	------	-----------------	------------------	------------------	--