

2023年
9/23(土)~10/6(金)

《 ワンコイン体験スケジュール 》

※体験予約は、9/12(火) お昼12時より、
先着順でお電話でも受付できます。(定員24~32名)

	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
9:00			休館日												
9:30	9:30~10:30 ヨガ入門				9:45~10:45 ベビー マッサージ コース⑩	9:45~10:45 太極拳 コース⑩	9:30~10:30 ヨガ	9:30~10:30 いきいき コンディショニング コース⑩	9:30~10:30 ヨガ入門					9:30~10:30 ヨガ コース⑩	9:30~10:30 いきいき コンディショニング コース⑩
10:00												9:45~10:45 ベビー マッサージ	9:45~10:45 太極拳		
11:00	【第2・4土曜日】 10:45~11:45 親子体験 ※予約制(無料)	11:00~12:00 ボディパンプ ※無料チケット 使用不可			11:15~12:15 ピラティス入門	11:15~12:15 ベビー マッサージ コース⑩	11:00~12:00 ピラティス	11:15~12:15 ボディコンバット テック45		11:00~12:00 ボディパンプ ※無料チケット 使用不可		11:15~12:15 ピラティス入門	11:15~12:15 ベビー マッサージ	11:00~12:00 ピラティス	11:15~12:15 ボディコンバット テック45
12:00	12:00~13:00 フラダンス	12:30~13:30 ボディ バランス				12:45~13:45 バレトン コース⑩	12:30~13:30 初心者向け エアロビクス		12:00~13:00 フラダンス		12:30~13:30 ボディ バランス		12:45~13:45 バレトン	12:30~13:30 初心者向け エアロビクス	
13:00									13:15~14:15 ボディ コンバット			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 コース⑩	14:00~15:00 ZUMBA コース⑩
14:00	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 コース⑩	14:00~15:00 簡単筋トレ& ストレッチ	14:00~15:00 ZUMBA コース⑩	14:30~15:30 ボディ バランス	14:15~15:15 ボディジャム コース⑩			14:05~15:05 ママエアロ		
15:00	15:45~16:45 初心者向け エアロビクス	15:45~16:45 ボディ コンバット				15:30~16:30 ピラティス コース⑩	15:30~16:30 ジャズ ダンス	15:15~16:15 いきいき コンディショニング コース⑩	15:45~16:45 初心者向け エアロビクス	15:45~16:45 ボディ コンバット		15:15~16:15 フラダンス コース⑩	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 コンディショニング コース⑩
16:00							16:45~17:30 アスレチック トレーニング(幼)	16:45~17:30 リズム トレーニング(幼)			16:45~17:30 リズム トレーニング(幼)			16:45~17:30 アスレチック トレーニング(幼)	16:45~17:30 リズム トレーニング(幼)
17:00								17:45~18:45 リズム トレーニング(小)			17:45~18:45 リズム トレーニング(小)				17:45~18:45 リズム トレーニング(小)
18:00					18:30~19:30 ピラティス 入門	18:30~19:30 ステップ エクササイズ コース⑩	19:00~19:45 エクストリーム x55	19:15~20:15 ZUMBA				18:30~19:30 ピラティス 入門	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	19:15~20:15 ZUMBA
19:00					19:45~20:45 ボディバランス コース⑩	19:45~20:45 ボディバランス コース⑩	20:00~20:45 ボディアタック	20:30~21:30 ZUMBA				19:45~20:45 ボディバランス	19:45~20:45 ボディバランス	20:00~20:45 ボディアタック	20:30~21:30 ZUMBA
20:00					21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~21:45 ボディパンプ45 コース⑩	21:00~21:45 ボディ コンバット45	ボディパンプ				21:00~21:45 ZUMBA45	21:00~21:45 ボディパンプ45	21:00~21:45 ボディ コンバット45	ボディパンプ
21:00															
22:00		9/13 改訂													

9月末まで期限の「招待チケット」も
9月中の体験会で利用できます。
詳しくは、スタッフまで!!

9/12(火) 12:00から
体験予約開始!!

【対象期間】 2023年9月23日(土)~10月6日(金)

【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。

10回コース型教室、1ヶ月単位の教室も受付中です。

定員になり次第締め切りです。お早めに♪

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

電話 097-576-8883