

どうもんフィットネス 1月レッスンプログラム

TEL: 083-941-5353

曜日	時間	お休み	レッスン名	講師	紹介	
月	10:30-11:30	60分	1/9	ハタ・ヨガ	河村由美子	呼吸法とポーズで、心身ともに良好な状態に導くようにします。
	13:15-14:05	50分	1/9	ZUMBA GOLD (初心者向け)	三輪マリエ	初心者、シニア向けのダンスフィットネスです。 ラテン系のリズムに合わせて、楽しく汗を流しましょう！
	19:10-20:00	50分	1/9	バランスコーディネーション	長野由美子	簡単なエクササイズと簡単なストレッチで体を整えましょう。
	20:10-21:00	50分	1/9	エアロビクス	長野由美子	音楽に合わせて全身を気持ちよく動かします。
火	10:30-11:15	45分	—	【NEW】 エアロビクス	ハンジ	音楽に合わせて全身を大きく動かします！ 楽しく汗をかきましょう！
	13:30-14:30	60分	—	バランスコーディネーション	長野由美子	簡単なエクササイズと簡単なストレッチで体を整えましょう。
	19:30-20:15	45分	1/17	COMTRA	ハンジ	格闘技系の動きに合わせて、脂肪燃焼・ストレス発散をしましょう！
水	10:30-11:30	60分	1/4	体幹コアトレーニング	末富克弥	体幹を鍛えることで内側から引き締め、外側の脂肪をとりやすくします。 体質改善、太りにくい体づくり。
	夜休館					
木	10:30-11:15	45分	—	【NEW】 ステップ	ハンジ	ステップ台を使い、音楽に合わせて行う昇降運動です。 下半身の引き締め効果があり！！
	13:15-14:15	60分	—	【NEW】 しなやかヨガ	大下奈美子	柔軟で弾力にとんだ体作りを目指します！ 体を和らげ、心をしなやかにしていきます！
	19:00-19:50	50分	—	アシュタンガヨガ入門	Yoshimi	ダイナミックなヨガで体が引き締まります。 ダイエットにオススメです。
	20:00-20:50	50分	—	ZUMBA	Yoshimi	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスです。
金	10:30-11:15	45分	—	【NEW】 ブラッシュアップBody	ハンジ	程良く全身を使った後にセルフストレッチを行います。 自分の体を見つめ直し、磨き上げていきましょう！
	13:15-14:05	50分	—	キックボクシングエクササイズ	オスカー綾塚	キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。 ウエストの引締め、二の腕のたるみ、ヒップアップに効果的です。
	19:25-20:15	50分	—	ステップ	長野由美子	ステップ台を使って有酸素運動を行います。
	20:30-21:15	45分	—	エアロビクス	ハンジ	音楽に合わせて全身を大きく動かします！ 楽しく汗をかきましょう！
土	11:00-11:50	50分	—	ZUMBA	長野由美子	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスです。
	13:15-14:15	60分	—	土曜日のゆったりヨガ	ちゃこ	ゆったりとしたタイ古式リラクゼーションヨガです。 初心者の方でも気軽に参加できます。
	19:30-20:20	50分	—	ダンスレッスン ～踊れる体づくり～	安田ありさ	すべてのダンスの基本型の歩き方4種に始まり、あらゆるダンスを踊れる体を作る魔法のレッスンです。
日	ジムのみ	レッスンなし				
レッスンお休み	<p>年末年始は12/30（金）～1/3（火）までお休みとなります。</p> <p>1/9（月・祝）は祝日のため休館となります。</p> <p>1/4（水）の体幹コアトレーニングはお休みとなります。</p> <p>1/9（月・祝）のハタ・ヨガ、ZUMBAGOLD、バランスコーディネーション、エアロビクスはお休みとなります。</p> <p>1/17（火）のCOMTRAはお休みとなります。</p>					
営業日・営業時間 休館日	<p>月/火/木/金/土/10:00 - 22:00 (close 16:00 - 17:00)</p> <p>水/10:00 - 16:00、日/11:00 - 20:00 (closeなし)</p> <p>休館日: 水曜日夜、祝日、年末年始</p>					

どうもんシルバーフィットネス会員募集（オアシスどうもん1F）：60歳以上の方対象 / U-25・学生・土日限定プラン会員募集中！