

どうもんフィットネス 2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	レッスン内容・紹介	
月	10:30-11:30	60分	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	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	2/27 【NEW】ピラティス	長野由美子	ゆっくりした呼吸に合わせて体幹を鍛えるエクササイズです！ 呼吸を整える事でリラックス効果も！男性にもオススメです！	
	20:10-21:00	50分	2/27 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	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！	
	13:30-14:20	50分	交互に 行います	2/7、2/21 【NEW】バレトン	長野由美子	バレエの動きに体幹トレーニングを組み合わせたエクササイズです！
			2/14、2/28 バランスコーディネーション	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	—	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	—	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（営業時間10:00 - 16:00）					
木	10:30-11:15	45分	—	ステップ 20名限定（先着順）予約受付なし	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	—	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しょう！
	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	—	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！ ウエストの引き締め、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 20名限定（先着順）予約受付なし	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	2/11	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	2/4 2/11	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	2/11	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	レッスンなし（営業時間11:00 - 20:00）					

レッスンお休み

2/11（土・祝）は祝日のため休館となります。
2/4（土）の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。
2/11（土・祝）のZUMBA、土曜日のゆったりヨガ、ダンスレッスン～踊れる体づくり～はお休みとなります。
2/27（月）のピラティス、エアロビクスはお休みとなります。

営業時間
休館日

月/火/木/金/土/10:00 - 22:00（close 16:00 - 17:00）
水/10:00 - 16:00、日/11:00 - 20:00（closeなし）
休館日：水曜日夜、祝日、年末年始

どうもんフィットネス（オアシスどうもん2F）：ベーシック・ファミリー・U-25・学生・土日限定プラン会員募集中！

どうもんシルバーフィットネス（オアシスどうもん1F）：会員募集中！（原則60歳以上の方対象）詳しくはフロントまで！