

どうもんフィットネス 5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	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	エアロピクス	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	エアロピクス	バンジ	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！	
	13:30-14:15	45分	交互に行います	【NEW】かんたんエアロ 5/2、5/16、5/30	バンジ	エアロの入門編、基本の動きを行います！ 初めての方にもオススメです！
				【NEW】かんたんステップ 5/9、5/23	バンジ	ステップの入門編、基本の動きを行います！ 初めての方にもオススメです！
19:30-20:15	45分	－	コンバット TR	バンジ	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！	
	営業時間 10:00 - 16:00 (夜休館)					
木	10:30-11:15	45分	ステップ 20名限定 (先着順) 予約受付なし	バンジ	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す！	
	19:00-19:50	50分	5/4 5/11	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	5/4 5/11	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	5/5	【NEW】コンバット TR	バンジ	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！
	11:30-12:15	45分	5/5	【NEW】ブラッシュアップBody	バンジ	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！
	19:25-20:15	50分	5/5	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	5/5	エアロピクス	バンジ	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	5/6	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！
	18:00-18:50	50分	5/6 5/20	【NEW】リラックスヨガ 5/13、5/27	YUKI☆	オーソドックスなヨガです！ 呼吸を意識しながらリラックスできます！
	19:30-20:20	50分	5/27	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	営業時間 11:00 - 20:00 (closeなし)					

レッスンお休み

5/3 (水・祝)、5/4 (木・祝)、5/5 (金・祝) は祝日のため休館となります。
 5/3 (水・祝) の体幹トレーニングはお休みとなります。
 5/4 (木・祝) のしなやかヨガ、アシュタンガヨガ、ZUMBAはお休みとなります。
 5/5 (金・祝) のブラッシュアップBody、コンバットTR、ステップ、エアロピクスはお休みとなります。
 5/6 (土) の土曜日のゆったりヨガ、リラックスヨガはお休みとなります。
 5/8 (月) のピラティス、エアロピクスはお休みとなります。
 5/11 (木) のアシュタンガヨガ、ZUMBAはお休みとなります。
 5/20 (土) のリラックスヨガはお休みとなります。
 5/27 (土) のダンスレッスン～踊れる体づくり～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 (夜休館)
 日/11:00 - 20:00 (closeなし)
 休館日: 水曜日夜、祝日、年末年始

【キャンペーン】 4月・5月限定！無料体験チケット配布！ ※詳しくは、どうもんフィットネスまで！

【お知らせ】 5月より1Fの施設 (卓球台など) もご利用いただけます！ ※詳しくは、どうもんフィットネスまで！