

どうもんフィットネス 6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	6/26	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	6/5	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	6/5	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	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！
	13:30-14:15	45分	交互に行います	かんたんエアロ 6/13、6/27	ハンジ	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！
				かんたんステップ 6/6、6/20	ハンジ	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	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	6/7	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	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ます！！
	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	6/15	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	6/15	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	—	コンバット TR	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！
	11:30-12:15	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！
	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	—	エアロピクス	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！
	18:00-18:50	50分	隔週で行います	[NEW] リラックスヨガ 6/3、6/17	YUKI☆	オーソドックスなヨガです！ 呼吸を意識しリラックスできます！
	19:10-20:00	50分		[NEW] ZUMBA 6/10、6/24	難波	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！
	19:30-20:20	50分		ダンスレッスン～踊れる体づくり～ 6/3、6/17	安田ありさ	全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	6/5(月)のピラティス、エアロピクスはお休みとなります。 6/7(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。 6/15(木)のアシュタンガヨガ、ZUMBAはお休みとなります。 6/26(月)のハタ・ヨガ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					
お友だち紹介キャンペーン 6月30日まで! ※詳しくは、どうもんフィットネスまで!						
1Fの施設(マシンや卓球台など)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!						