

どうもんフィットネス 7月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	1階 いきいき体操 10:20-10:35	1階 いきいき体操 10:20-10:35	1階 いきいき体操 10:20-10:35	1階 いきいき体操 10:20-10:35	1階 いきいき体操 10:20-10:35		
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】7/17 河村由美子	エアロビクス 10:30-11:45 【休み】なし バンジ	体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】7/5 末富克弥	ステップ 10:30-11:45 【休み】なし バンジ <small>※先着20名、予約受付なし</small>	コンバットTR 10:30-11:45 【休み】なし バンジ		
11:00						ZUMBA 11:00-11:50 【休み】なし 長野由美子	
11:30					ブラッシュアップBaby 11:30-12:15 【休み】なし バンジ		
12:00							
12:30							
13:00		かんたんエアロ/ステップ 13:00-13:45 【休み】なし バンジ 交互に行います 7/11,25 エアロ 7/4,18 ステップ	1階 特別講座 呼吸で、きれいになる！ 7/26(水) 13:30-14:45 要予約 会員300円	しなやかヨガ 13:15-14:15 【休み】なし 大下奈美子	1階 いきいき体操 13:30-13:45 午後は月～金 毎日やっています	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】7/29 ちゃこ	
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】7/17 三輪マリエ						
14:00							
14:30	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	休館なし
17:00	17:00から	17:00から		17:00から	17:00から	17:00から	
17:30							
18:00						↓隔週で行います(7/1,15,29開講) リラックスヨガ 18:00-18:50 【休み】7/8,22 YUKI☆	
18:30							
19:00				アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】なし Yoshimi		↓隔週で行います(7/8,22開講)	
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】7/17 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ			ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子 <small>※先着20名、予約受付なし</small>	ZUMBA 19:30-20:20 【休み】7/1,15,29 難波	
20:00				ZUMBA 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi			
20:30	エアロビクス 20:10-21:00 【休み】7/17 長野由美子				エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:00							
21:30							
22:00							

お知らせ
 7/17(月・祝)は祝日のため、休館日となります。
 7/5(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。
 7/17(月・祝)のハタ・ヨガ、ZUMBAGOLD、ピラティス、エアロビクスはお休みとなります。
 7/29(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。

営業時間 休館日
 月・火・木・金・土 10:00-16:00、17:00-22:00
 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