

どうもんフィットネス 8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 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25	1階 いきいき体操 10:10-10:25		
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】8/14 河村由美子	エアロビクス 10:30-11:15 【休み】8/15 バンジ	体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】8/16 末富克弥	ステップ 10:30-11:15 【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 10:30-11:15 【休み】8/11 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Boby 11:30-12:15 【休み】8/11 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】8/15 バンジ 交互に行います 8/8,22 エアロ 8/1,29 ステップ					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】8/14 三輪マリエ		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	しなやかヨガ 13:15-14:15 【休み】8/3 大下奈美子	1階 特別講座 美脚 足とヒエクササイズ 8/25(金) 13:30-14:45 要予約 会員300円	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】8/12 ちやこ	
14:00							
14:30							
16:00まで							
							休館なし
17:00から		夜休館	17:00から				
18:00						↓隔週で行います(8/12,26開講) リラックスヨガ 18:00-18:50 【休み】5.19 YUKI☆	
18:30							
19:00				アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】なし Yoshimi			
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】8/14 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】8/15 バンジ			ステップ 19:25-20:15 【休み】8/11 長野由美子 <small>※先着20名、予約受付なし</small>	↓隔週で行います(8/5,19開講) ZUMBA 19:30-20:20 【休み】8/12,26 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】8/14 長野由美子				エアロビクス 20:30-21:15 【休み】8/11 バンジ		
21:00							
21:30							
22:00							

**お知らせ**  
 8/11(金)は祝日のため、8/13(日)～15(火)はお盆休みのため、休館となります。  
 (8/12(土)は営業します)  
 休館日の8/11(金)、14(月)、15(火)のレッスンはすべてお休みとなります。  
 8/3(木)のしなやかヨガはお休みとなります。  
 8/12(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。  
 8/16(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。

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