

どうもんフィットネス 10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】10/9 河村由美子 | エアロビクス 10:30-11:15 【休み】なし バンジ | 体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】10/11 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】なし バンジ | | |
| 11:00 | | | | | | ZUMBA 11:00-11:50 【休み】なし 【代】10/28(難波) 長野由美子 | |
| 11:30 | | | | | ブラッシュアップBoby 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 | | | | | |
| 13:30 | ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】10/9 三輪マリエ | 10/3,17,31 エアロ 10/10,24 ステップ <small>※交互に行います</small> | 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】10/12 大下奈美子 | 1階 特別講座 なんとなくの腰痛改善 10/27(金) 13:15-14:30 要予約 会員300円 | 土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】10/14 ちやこ | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 16:00まで | | | | | | | |
| | | | | | | | 休館なし |
| 17:00から | | | 17:00から | | | | |
| 18:00 | | | | | | リラックスヨガ 18:00-18:50 【開講】10/7,21 【休み】10/14,28 YUKI☆ <small>※月に2回行います</small> | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | ピラティス 19:10-20:00 【休み】10/9 長野由美子 | | 夜休館 | アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】なし Yoshimi | | | |
| 20:00 | | コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ | | | ZUMBA 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi | 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 【開講】10/7,28 【休み】10/14,21 難波 <small>※月に2回行います</small> |
| 20:30 | エアロビクス 20:10-21:00 【休み】10/9 長野由美子 | NEW おなかフィーバー 20:30-21:00 【開講】10/10,24 【休み】10/3,17,31 バンジ <small>※月に2回行います</small> | | | | 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 | <p>休館日の10/9(月・祝)のレッスンはすべてお休みとなります。 10/11(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。 10/12(木)のしなやかヨガはお休みとなります。 10/14(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。 ※ZUMBA(午後)は月に2回となります。日程をご確認ください。 10/28(土)のZUMBA(午前)は代講(難波)となります。</p> |
| 営業時間 休館日 | <p>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</p> |