

どうもんフィットネス 11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<br>10:10-10:25                     | 1階 いきいき体操<br>10:10-10:25  | 1階 いきいき体操<br>10:10-10:25                                       | 1階 いきいき体操<br>10:10-10:25  | 1階 いきいき体操<br>10:10-10:25   |  |                          |
| 10:30   | ハタ・ヨガ<br>10:30-11:30<br>【休み】なし<br>河村由美子      | エアロビクス<br>10:30-11:15<br>【休み】なし<br>バンジ  | 体幹コアトレーニング<br>10:30-11:30<br>【休み】11/1,22<br>末富克弥               | ステップ<br>10:30-11:15<br>【休み】11/23<br>バンジ<br><small>※先着20名、予約受付なし</small> | コンバットTR<br>10:30-11:15<br>【休み】11/3<br>バンジ                                | ZUMBA<br>11:00-11:50<br>【休み】なし<br>長野由美子  |                          |
| 11:00   |  |   |  |   | ブラッシュアップBoby<br>11:30-12:15<br>【休み】11/3<br>バンジ                           |  |                          |
| 11:30   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 12:00   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 12:30   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 13:00   |  | かんたんエアロ/ステップ<br>13:00-13:45<br>【休み】なし<br>バンジ<br>11/14,28 エアロ<br>11/7,21 ステップ<br><small>※交互に行います</small> | 1階 特別講座<br>おなかまわりスッキリ<br>11/29(水)<br>13:15-14:30<br>要予約 会員300円 | しなやかヨガ<br>13:15-14:15<br>【休み】11/16,23<br>大下奈美子                          | 1階 特別講座<br>足のむくみ改善<br>11/17(金)<br>13:15-14:30<br>要予約 会員300円              | 土曜日のゆったりヨガ<br>13:15-14:15<br>【休み】11/18<br>ちやこ  | 1階 いきいき体操<br>13:30-13:45 |
| 13:30   | ZUMBA GOLD<br>13:15-14:05<br>【休み】なし<br>三輪マリエ |   |  |   |  |  |                          |
| 14:00   |  |   |  |   |  |  | 午後は月～金<br>毎日やっています       |
| 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<br>18:00-18:50<br>【開講】11/11,25<br>【休み】11/4,18<br>YUKI☆<br><small>※月に2回行います</small> |                          |
| 18:30   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 19:00   |  |   | 夜休館  | アシュタンガヨガ入門<br>19:00-19:50<br>【休み】11/23<br>Yoshimi                       |  |  |                          |
| 19:30   | ピラティス<br>19:10-20:00<br>【休み】なし<br>長野由美子      | コンバットTR<br>19:30-20:15<br>【休み】なし<br>バンジ   |  |   | ステップ<br>19:25-20:15<br>【休み】11/3<br>長野由美子<br><small>※先着20名、予約受付なし</small> | ZUMBA<br>19:30-20:20<br>【開講】11/4,18<br>【休み】11/11,25<br>難波<br><small>※月に2回行います</small>      |                          |
| 20:00   |  |   |  | ZUMBA<br>20:00-20:50<br>【休み】11/23<br>Yoshimi                            |  |  |                          |
| 20:30   | エアロビクス<br>20:10-21:00<br>【休み】なし<br>長野由美子     | NEW<br>おなかフィーバー<br>20:30-21:00<br>【開講】11/7,21<br>【休み】11/14,28<br>バンジ<br><small>※月に2回行います</small>        |  |   | エアロビクス<br>20:30-21:15<br>【休み】11/3<br>バンジ                                 |  |                          |
| 21:00   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 21:30   |  |   |  |   |  |  |                          |
| 22:00   |  |   |  |   |  |  |                          |

|             |   |
|-------------|---|
| お知らせ        | 11/3(金・祝)11/23(木・祝)のレッスンは店休日の為すべてお休みとなります。<br>11/1、22(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。<br>11/16(木)のしなやかヨガはお休みとなります。<br>11/18(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<br>休館日 | 月・火・木・金・土 10:00-16:00、17:00-22:00<br>水 10:00-16:00(夜休館) 日 11:00-20:00(closeなし)<br>休館日:水曜日夜、祝日、年末年始  |