

どうもんフィットネス 12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】なし 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】12/27 末富克弥	ステップ 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	コンバットTR 10:30-11:15 【休み】なし バンジ		
11:00						ZUMBA 11:00-11:50 【代講】12/9 【休み】12/23,30 長野由美子	
11:30				※先着20名、予約受付なし	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	1階 いきいき体操 13:30-13:45	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	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】12/23,30 ちゃこ	
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし 三輪マリエ	12/12,26 エアロ 12/5,19 ステップ ※交互に行います	午後は月～金 毎日やっています		午後は月～金 毎日やっています		
14:00							
14:30							
16:00まで							日曜日営業 休館時間なし
17:00から					17:00から		
18:00						リラックスヨガ 18:00-18:50 【開講】12/2,16 【休み】12/9,23,30 YUKI☆ ※月に2回行います	
18:30							
19:00			夜休館	アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【代講】12/14 【休み】なし Yoshimi	ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子	ZUMBA 19:30-20:20 【開講】12/9,16 【休み】12/2,23,30 難波 ※月に2回行います	
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【代講】12/11 【休み】なし 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ		ZUMBA 20:00-20:50 【代講】12/14 【休み】なし Yoshimi	※先着20名、予約受付なし		
20:00	エアロビクス 20:10-21:00 【代講】12/11 【休み】なし 長野由美子	おなかフィーバー 20:30-21:00 【開講】12/5,19 【休み】12/12,26 バンジ ※月に2回行います					
20:30							
21:00					エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:30							
22:00							

お知らせ	<p>年末年始は12/30(土)から1/3(水)までお休み、1/4(木)より通常営業となります。 12/23(土・祝)のレッスンは店休日の為すべてお休みとなります。 12/9(土)のZUMBAは代講(難波先生)となります。 12/11(月)のピラティス(体幹&ストレッチ)、エアロビクスは代講(バンジ先生)となります。 12/14(木)のアシュタンガヨガは代講(ゆったりヨガ・YUKI☆先生)となります。 12/14(木)のZUMBAは代講(チョウ先生)となります。 12/27(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。</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>