

どうもんフィットネス 1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】1/8 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】1/31 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 【休み】なし 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 1/9,23 エアロ 1/16,30 ステップ ※交互に行います	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	NEW ハタヨガ(ビギナー) 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】1/20,27 ちゃこ	
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】1/8 三輪マリエ						
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】1/13,27 【休み】1/6,20 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 【休み】なし Yoshimi	ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子 ※先着20名、予約受付なし	ZUMBA 19:30-20:20 【開講】1/6,20 【休み】1/13,27 難波 ※月に2回行います	
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】1/8 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 【休み】なし Yoshimi			
20:00	エアロビクス 20:10-21:00 【休み】1/8 長野由美子	おなかフィーバー 20:30-21:00 【開講】1/9,16 【休み】1/23,30 バンジ ※月に2回行います			エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
20:30							
21:00							
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。 1/26(金)は1階いきいきフィットネスがお休みとなります。</p> <p>1/8(月・祝)のレッスンは店休日の為すべてお休みとなります。 1/20(土)27(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。 1/31(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>