

どうもんフィットネス 2月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	いきいき体操 10:10-10:25	いきいき体操 10:10-10:25	いきいき体操 10:10-10:25	いきいき体操 10:10-10:25	いきいき体操 10:10-10:25		
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】2/12 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】2/28 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】2/24 【休み】なし 長野由美子	
11:30					ブラッシュアップBaby 11:30-12:15 【休み】なし バンジ		
12:00							
12:30							
13:00		かんたんステップ/エアロ 13:00-13:45 【休み】なし バンジ		NEW			
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】2/12,19 三輪マリエ	2/6,20 ステップ 2/13,27 エアロ ※交互に行います	いきいき体操 13:30-13:45 月～金曜日 毎日やっています	ハタヨガ(ビギナー) 13:15-14:15 【休み】なし 大下奈美子	いきいき体操 13:30-13:45 月～金曜日 毎日やっています	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】なし ちゃこ	
14:00							日曜日営業 休館時間なし
14:30							
16:00まで							
	17:00から			17:00から			
18:00						リラックスヨガ 18:00-18:50 【開講】2/10,24 【休み】2/3,17 YUKI☆ ※月に2回行います	
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】2/12 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ	夜休館		ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子	ZUMBA 19:30-20:20 【開講】2/3,17 【休み】2/10,24 難波 ※月に2回行います	
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】2/12 長野由美子	おなかフィーバー 20:30-21:00 【開講】2/6,20 【休み】2/13,27 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		
21:00							
21:30							
22:00							

お知らせ	<p>2月1日より1階の施設を2階に集約し営業いたします。 ※月曜日～金曜日のいきいき体操は2階で行います。</p> <p>2/12(月・祝)は祝日の為、店休日となります。※2/11(日・祝)は営業いたします。 2/19(月)のZUMBAGOLDはお休みとなります。 2/24(土)のZUMBAは代講(難波先生)となります。 2/28(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>