

どうもんフィットネス 3月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ウキウキ体操 10:10-10:25	ウキウキ体操 10:10-10:25	ウキウキ体操 10:10-10:25	ウキウキ体操 10:10-10:25	ウキウキ体操 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】3/21,28 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 【休み】なし 【代講】3/17 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					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし 三輪マリエ	3/6,20 ステップ 3/13,27 エアロ ※交互に行います	ウキウキ体操 毎日映像を流しています	ハタヨガ(ビギナー) 13:15-14:15 【休み】3/1 大下奈美子	ウキウキ体操 毎日映像を流しています	土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】3/17 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】3/10,24 【休み】3/3,17,31 YUKI☆	
18:30						※月に2回行います	
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 【代講】3/16 長野由美子	ZUMBA 19:30-20:20 【開講】3/3,17,31 【休み】3/10,24 難波	
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】なし 【代講】3/19 長野由美子	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ			※先着20名、予約受付なし	※月に3回行います	
20:00	エアロビクス 20:10-21:00 【休み】なし 【代講】3/19 長野由美子	NEW おなかフィーバー 20:30-21:00 【休み】なし バンジ		ZUMBA 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi	エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
20:30		※毎週になりました					
21:00							
21:30							
22:00							

お知らせ	<p>3/21(水・祝)は祝日の為、店休日となります。</p> <p>3/1(木)のハタヨガ(ビギナー)はお休みとなります。</p> <p>3/16(金)のステップは代講(バンジ先生)になります。</p> <p>3/17(土)のZUMBA(午前)は代講(難波先生)、土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。</p> <p>3/19(月)のピラティスは代講(体幹&ストレッチ:バンジ先生)になります。</p> <p>3/19(月)のエアロビクスは代講(バンジ先生)になります。</p> <p>3/21、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</p> <p>水 10:00-16:00(夜休館) 日 11:00-20:00(closeなし)</p> <p>休館日:水曜日夜、祝日、年末年始</p>