

どうもんフィットネス 4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】4/30 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】4/25 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	NEW	かんたんエアロ/ステップ 13:00-13:45 【休み】なし バンジ					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】4/30 チョウ	4/3,17 エアロ 4/10,24 ステップ ※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】4/19 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】4/7 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】4/7,21 【休み】4/14,28 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			
19:30	ピラティス 19:10-20:00 【休み】4/30 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	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】4/14,28 【休み】4/7,21 難波 ※月に2回行います	
20:00							
20:30	エアロビクス 20:10-21:00 【休み】4/30 長野由美子	おなかフィーバー 20:30-21:00 【休み】なし バンジ ※毎週になりました			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	4/30(月・祝)は祝日の為、店休日となります。※4/29(日・祝)は営業いたします。
	4/7(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。 4/19(木)のハタ・ヨガ(ビギナー)はお休みとなります。 4/25(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。 4/30(月・祝)のレッスンは全てお休みとなります。
営業時間 休館日	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