

どうもんフィットネス 5月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ウォーミングアップ体操 10:10-10:25	ウォーミングアップ体操 10:10-10:25	ウォーミングアップ体操 10:10-10:25	ウォーミングアップ体操 10:10-10:25	ウォーミングアップ体操 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】5/2 イメージ 体幹トレーナー	ステップ 10:30-11:15 【休み】5/3 バンジ	コンバットTR 10:30-11:15 【休み】5/4 バンジ	ZUMBA 11:00-11:50 【休み】5/5 長野由美子	
11:00					ブラッシュアップBoby 11:30-12:15 【休み】5/4 バンジ		
11:30							
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					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし チョウ	5/1,15,29 エアロ 5/8,22 ステップ ※交互に行きます	ウォーミングアップ体操 毎日映像を 流しています	ハタ・ヨガ(ピギナー) 13:15-14:15 【休み】5/3 大下奈美子	ウォーミングアップ体操 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】5/5,19 ちやこ	
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							
18:30	NEW 疲労回復ヨガ 18:30-19:20 【休み】なし YUKI						
19:00							
19:30	NEW 体幹コアトレーニング 19:35-20:35 【休み】なし イメージ 体幹トレーナー	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ	夜休館	アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】5/3 Yoshimi	ステップ 19:25-20:15 【休み】5/4 長野由美子	NEW ZUMBA 19:30-20:20 【休み】5/5 難波	
20:00							
20:30							
21:00		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】5/3 Yoshimi	エアロビクス 20:30-21:15 【休み】5/4 バンジ	※先着20名、予約受付なし ※毎週になりました	
21:30							
22:00							

お知らせ

5/3(木・祝)、5/4(金・祝)、5/5(土・祝)は祝日の為、店休日となります。  
 ※5/1(火)、5/2(水)、5/6(日)、は営業します。  
 5/2(水)の体幹コアトレーニングはお休みとなります。  
 5/19(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。

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