

どうもんフィットネス 6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】6/26 バンジ	体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】なし イメージ 体幹トレーナー	ステップ 10:30-11:15 【休み】なし バンジ <small>※先着20名、予約受付なし</small>	コンバットTR 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	ZUMBA 11:00-11:50 【代講】6/16,23 【休み】なし 長野由美子		
11:30					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】6/26 バンジ						
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし チョウ	6/5,19 ステップ 6/12 エアロ <small>※交互に行います</small>	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(ビギナー) 13:15-14:15 【休み】なし 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】6/16,30 ちよこ	日曜日営業 休館時間なし	
14:00								
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】なし Yoshimi	ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子 <small>※先着20名、予約受付なし</small>	NEW ZUMBA 19:30-20:20 【休み】なし 難波 <small>※毎週になりました</small>		
20:00					ZUMBA 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi			
20:30						エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:00		おなかフィーバー 20:30-21:00 【休み】なし バンジ						
21:30								
22:00								

お知らせ	<p>6/16(土)のZUMBA(長野先生)は代講(ZUMBA/難波先生)となります。 6/16(土)の土曜日のゆったりヨガはお休みとなります。 6/23(土)のZUMBA(長野先生)は代講(ZUMBA/チョウ先生)となります。 6/26(火)のエアロビクスとかんたんエアロはお休みとなります。 6/30(土)の土曜日のゆったりヨガ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>