

どうもんフィットネス 7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】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	コンバットTR 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	ZUMBA 11:00-11:50 【休み】なし 長野由美子	
11:00					ブラッシュアップBaby 11:30-12:15 【休み】なし 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		ハタ・ヨガ(ビギナー) 13:15-14:15 【休み】なし 大下奈美子		土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】7/21 ちゃこ	
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし チョウ	7/3,17,31 エアロ 7/10,24ステップ ※交互に行います	ウォーミングアップ体操 毎日映像を流しています	ウォーミングアップ体操 毎日映像を流しています			日曜日営業 休館時間なし
14:00	NEW トレーニングガイダンス 14:30-15:30 【休み】なし チョウ						
15:00							
16:00まで							
17:00から							
18:00							
18:30	疲労回復ヨガ 18:30-19:20 【休み】なし YUKI						
19:00			夜休館	アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】なし Yoshimi	NEW ピラティス/ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子		
19:30		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	7/6,20 ピラティス 7/13,27 ステップ ※交互に行います	ZUMBA 19:30-20:20 【休み】なし 難波	
20:00	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						
20:30		おなかフィーバー 20:30-21:00 【休み】なし バンジ			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	7/16(月・祝)は祝日の為、店休日となります。 7/21(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