

どうもんフィットネス 8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-スタート	ウォーミングアップ体操 10:10-スタート	ウォーミングアップ体操 10:10-スタート	ウォーミングアップ体操 10:10-スタート	ウォーミングアップ体操 10:10-スタート		
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】8/13 河村由美子	エアロビクス 10:30-11:15 【休み】8/14 バンジ	体幹コアトレーニング 10:30-11:30 【休み】8/15 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		
11:00						ZUMBA 11:00-11:50 【休み】8/11 長野由美子	
11:30					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		かんたんエアロ/ステップ 13:00-13:45 【休み】8/14 バンジ					
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】8/13 チョウ	8/21 エアロ 8/7,28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	ハタ・ヨガ(ビギナー) 13:15-14:15 【休み】8/2、8/9 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】8/11 ちゃこ	
14:00							
15:00	トレーニングガイダンス 14:30-15:30 【休み】8/13 チョウ						日曜日営業 休館時間なし
	16:00まで						
	17:00から			17:00から			
18:00							
18:30	疲労回復ヨガ 18:30-19:20 【休み】8/13 YUKI						
19:00							
19:30		コンバットTR 19:30-20:15 【休み】8/14 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	ピラティス/ステップ 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子	
20:00	体幹コアトレーニング 19:35-20:35 【休み】8/6、8/13 イメージ 体幹トレーナー				ZUMBA 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi	8/3,17,31ピラティス 8/10,24 ステップ ※交互に行います	ZUMBA 19:30-20:20 【休み】8/11 難波
20:30							
21:00		おなかフィーバー 20:30-21:00 【休み】8/14 バンジ					
21:30					エアロビクス 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
22:00							

お知らせ	8/11(土・祝)は祝日の為、店休日となります。 8/13(月)、14(火)、15(水)はお盆期間の為、店休日となります。 8/12(日)は通常通りとなります。
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