

どうもんフィットネス 9月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---------|---|--|--|----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|--|
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30 | ハタ・ヨガ | エアロビクス | 体幹コアトレーニング | ステップ | コンバットTR | | | |
| 11:00 | 10:30-11:30 【休み】9/17 河村由美子 | 10:30-11:15 【休み】なし バンジ | 10:30-11:30 【休み】なし イメージ 体幹トレーナー | 10:30-11:15 【休み】なし バンジ | 10:30-11:15 【休み】なし バンジ | ZUMBA | | |
| 11:30 | | | | | ブラッシュアップBoby | 11:00-11:50 【代行】9/15難波 長野由美子 | | |
| 12:00 | | | | | 11:30-12:15 【休み】なし バンジ | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | かんたんエアロ/ステップ | | | | | | |
| 13:30 | ZUMBA GOLD | 11:00-11:50 【休み】なし バンジ | | ハタ・ヨガ(ビギナー) | | 土曜日のゆったりヨガ | | |
| 14:00 | 13:15-14:05 【休み】9/17、9/24 チョウ | 9/4、18 エアロ 9/11、25 ステップ ※交互に行います | | 13:15-14:15 【休み】9/27 大下奈美子 | | 13:15-14:15 【休み】9/29 ちよこ | | |
| 15:00 | | | | | | | 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 | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30-19:20 【休み】9/17 YUKI | | | | アシュタンガヨガ入門 | ピラティス/ステップ | | |
| 19:30 | | | 夜休館 | | 19:00-19:50 【休み】なし Yoshimi | 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 | コンバットTR | | | ZUMBA | 9/14、28 ピラティス 9/7、21 ステップ ※交互に行います | ZUMBA | |
| 20:30 | 19:35-20:35 【休み】9/17、9/24 イメージ 体幹トレーナー | 19:30-20:15 【休み】なし バンジ | | | 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi | | 19:30-20:20 【休み】なし 難波 | |
| 21:00 | | おなかフィーバー | | | | エアロビクス | | |
| 21:30 | | 20:30-21:00 【休み】なし バンジ | | | | 20:30-21:15 【休み】なし バンジ | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

| | |
|-------------|--|
| お知らせ | 9/17(月・祝)は祝日の為、店休日となります。 9/23(日・祝)はお休みです。 9/24(月・祝)は祝日ですが営業します。10時～16時、17時～22時 |
| 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 |