

どうもんフィットネス 10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	<b>ハタ・ヨガ</b>	<b>エアロビクス</b>	体幹コアトレーニング	<b>ステップ</b>	<b>コンバットTR</b>		
11:00	10:30-11:30 【休み】10/8 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	<b>ZUMBA</b>	
11:30					ブラッシュアップBaby	11:00-11:50 【代行】10/27難波 長野由美子	
12:00					11:30-12:15 【休み】なし バンジ		
12:30							
13:00		<b>かんたんエアロ/ステップ</b>					
13:30	<b>ZUMBA GOLD</b>	13:00-13:50 【休み】なし バンジ		<b>ハタ・ヨガ(ビギナー)</b>		<b>土曜日のゆったりヨガ</b>	
14:00	13:15-14:05 【休み】10/8 チョウ	10/2、16、30 エア 10/9、23 ス テップ ※交互に行います		13:15-14:15 【休み】なし 大下奈美子		13:15-14:15 【休み】10/13、10/20 ちゃこ	
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	<b>疲労回復ヨガ</b>						
19:00	18:30-19:20 【休み】10/8 YUKI				<b>アシュタンガヨガ入門</b>	<b>ピラティス/ステップ</b>	
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	<b>ZUMBA</b>
20:00	<b>体幹コアトレーニング</b>	<b>コンバットTR</b>			<b>ZUMBA</b>	10/12、26 ピラティ ス 10/5、19 ステップ ※交互に行います	19:30-20:20 【休み】なし 難波
20:30	19:35-20:35 【休み】10/8 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	<b>エアロビクス</b>	
21:00		<b>おなかフィーバー</b>				20:30-21:15 【休み】なし バンジ	
21:30		20:30-21:00 【休み】なし バンジ					
22:00							

お知らせ	10/8(月・祝)は祝日の為、店休日となります。(10/7(日)は通常営業致します。)
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