

どうもんフィットネス 11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 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】11/23 バンジ			
11:00						ZUMBA 11:00-11:50 【休み】11/3 【代行】11/10難波 長野由美子		
11:30		おなかフィーバー 11:25-11:55 【休み】なし バンジ			ブラッシュアップBoby 11:30-12:15 【休み】11/23 バンジ			
12:00	NEW							
12:30								
13:00								
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】なし チョウ			ハタ・ヨガ(ピギナー) 13:15-14:15 【休み】11/22 大下奈美子		土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】11/3、11/10 ちゃこ		
14:00							日曜日営業 休館時間なし	
15:00								
16:00	16:00まで							
17:00	17:00から				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					アシュタンガヨガ入門 19:00-19:50 【休み】11/8 Yoshimi	ピラティス/ステップ 19:25-20:15 【休み】11/23 長野由美子		
19:30			夜休館					
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	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】なし バンジ			ZUMBA 20:00-20:50 【代行】11/8花山 Yoshimi	11/9、30 ピラティス 11/2、16 ステップ ※交互に行います	ZUMBA 19:30-20:20 【休み】11/3、11/17 難波	
20:30						エアロビクス 20:30-21:15 【休み】11/23 バンジ		
21:00	時間変更	おなかフィーバー 20:25-20:55 【休み】なし バンジ						
21:30								
22:00								

お知らせ	11/3(土・祝)は祝日の為、店休日となります。 11/23(金・祝)は祝日の為、定休日となります。 その他の土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