

どうもんフィットネス 12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】12/24、12/31 河村由美子	10:30-11:15 【休み】なし バンジ	10:30-11:30 【休み】12/5 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		おなかフィーバー			ブラッシュアップBaby	11:00-11:50 【休み】なし 【代行】12/8 難波 長野由美子	
12:00		11:25-11:55 【休み】なし バンジ			11:30-12:15 【休み】なし バンジ		
12:30							
13:00							
13:30	ZUMBA GOLD	NEW ストレッチポールEX		ハタ・ヨガ(ビギナー)	NEW ストレッチポールEX	土曜日のゆったりヨガ	
14:00	13:15-14:05 【休み】12/24、12/31 チョウ	12/4(火) 13:30-13:50 ケイコ <small>※この時間帯は12/4のみです</small>		13:15-14:15 【休み】なし 大下奈美子	12/21(金) 13:30-13:50 ケイコ <small>※この時間帯は12/21のみです</small>	13:15-14:15 【休み】12/15 ちゃこ	日曜日営業 休館時間なし
15:00							
	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】12/24、12/31 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	ZUMBA	
20:00	体幹コアトレーニング	コンバットTR		ZUMBA	12/14、28 ピラティス 12/7、21 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】12/24、12/31 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	エアロビクス		
21:00		おなかフィーバー			20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:30		20:25-20:55 【休み】なし バンジ					
22:00							

お知らせ	<p>12/24(月・祝)は祝日の為、定休日となります。</p> <p>12/30(日)～1/3(木)は年末年始の為、定休日となります。</p> <p>12/4(火)と12/21(金)13:30～ストレッチポールのレクチャーを行います。</p>
営業時間 休館日	<p>月・火・木・金・土 10:00-16:00、17:00-22:00</p> <p>水 10:00-16:00(夜休館) 日 11:00-20:00(closeなし)</p> <p>休館日:水曜日夜、祝日、年末年始</p>