

どうもんフィットネス 1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> 10:30-11:30 【休み】1/14 河村由美子	<b>エアロビクス</b> 10:30-11:15 【休み】1/1 バンジ	<b>体幹コアトレーニング</b> 10:30-11:30 【休み】1/2 イメージ 体幹トレーナー	<b>ステップ</b> 10:30-11:15 【休み】1/3 バンジ	<b>コンバットTR</b> 10:30-11:15 【休み】なし バンジ			
11:00						<b>ZUMBA</b> 11:00-11:50 【休み】なし 【代行】1/26 難波 長野由美子		
11:30		<b>おなかフィーバー</b> 11:25-11:55 【休み】1/1 バンジ			<b>ブラッシュアップBoby</b> 11:30-12:15 【休み】なし バンジ			
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	<b>ZUMBA GOLD</b> 13:15-14:05 【休み】1/14 チョウ	<b>NEW</b> <b>ストレッチポールEX</b> 1/8(火) 13:30-13:50 ケイコ <small>※この時間帯は12/4のみです</small>		<b>ハタ・ヨガ(ビギナー)</b> 13:15-14:15 【休み】1/3、10、17 大下奈美子	<b>NEW</b> <b>バランスボール</b> 1/25(金) 13:30-13:50 ケイコ <small>※この時間帯は12/21のみです</small>	<b>土曜日のゆったりヨガ</b> 13:15-14:15 【休み】1/12、19 ちよこ		
14:00							<b>日曜日営業 休館時間なし</b>	
15:00								
16:00	16:00まで							
17:00	17:00から			17:00から				
18:00								
18:30	<b>疲労回復ヨガ</b> 18:30-19:20 【休み】1/14 YUKI							
19:00					<b>アシュタンガヨガ入門</b> 19:00-19:50 【休み】1/3 Yoshimi	<b>ピラティス/ステップ</b> 19:25-20:15 【休み】なし 長野由美子		
19:30			夜休館					
20:00	<b>体幹コアトレーニング</b> 19:35-20:35 【休み】1/14 イメージ 体幹トレーナー	<b>コンバットTR</b> 19:30-20:15 【休み】1/1 バンジ			<b>ZUMBA</b> 20:00-20:50 【休み】1/3 Yoshimi	<b>ZUMBA</b> 19:30-20:20 【休み】なし 難波		
20:30						※交互に行います		
21:00		<b>おなかフィーバー</b> 20:25-20:55 【休み】1/1 バンジ				<b>エアロビクス</b> 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
21:30								
22:00								

<b>お知らせ</b>	<p>1/14(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>1/7(火)13:30～ストレッチポール。1/25(金)13:30～バランスボールをレクチャーします。</p>
<b>営業時間 休館日</b>	<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>