

どうもんフィットネス 2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】2/11 河村由美子	<b>エアロビクス</b> 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	<b>体幹コアトレーニング</b> 10:30-11:30 【休み】なし イメージ 体幹トレーナー	<b>ステップ</b> 10:30-11:15 【休み】なし 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 長野由美子	
11:30		<b>おなかフィーバー</b> 11:25-11:55 【休み】なし 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】2/4、11 チョウ	<b>ストレッチポールEX</b> 2/19(火) 13:30-13:50 ケイコ		<b>ハタ・ヨガ(ビギナー)</b> 13:15-14:15 【休み】2/21、28 大下奈美子	<b>バランスボール</b> 2/22(金) 13:30-13:50 ケイコ	<b>土曜日のゆったりヨガ</b> 13:15-14:15 【休み】2/16 ちよこ	
14:00							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	<b>疲労回復ヨガ</b> 18:30-19:20 【休み】2/11 YUKI						
19:00				<b>アシュタンガヨガ入門</b> 19:00-19:50 【休み】なし 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	<b>NEW</b>	<b>コンバットTR</b> 19:30-20:15 【休み】なし バンジ	夜休館	<b>ZUMBA</b> 20:00-20:50 【休み】なし Yoshimi	2/8、22 ピラティス 2/1、15 ステップ ※交互に行います	<b>ZUMBA</b> 19:30-20:20 【休み】なし 難波	
20:00	<b>ファットバーンエクストリーム</b> 19:30-20:00 【休み】2/11				<b>エアロビクス</b> 20:30-21:15 【休み】なし バンジ		
20:30		<b>おなかフィーバー</b> 20:25-20:55 【休み】なし バンジ					
21:00							
21:30							
22:00							

お知らせ

2/11(月・祝)は祝日の為、定休日となります。  
2/19(火) 13:30～ストレッチポール。2/22(金) 13:30～バランスボールをレクチャーします。

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