

どうもんフィットネス 4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】4/29 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】4/10 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>おなかフィーバー</b> 11:25-11:55 【休み】なし バンジ		<b>ハタ・ヨガ(ビギナー)</b> 11:30-12:30 【休み】4/11・25 大下奈美子	<b>ブラッシュアップBaby</b> 11:30-12:15 【休み】なし バンジ	<b>ZUMBA</b> <b>時間変更</b> 10:30-11:15 【休み】なし 【代行】4/6、27難波 長野由美子	
11:30						<b>ピラティス</b> <b>NEW</b> 11:30-12:15 【休み】なし 【代行】4/6,27難波 長野由美子 <small>※代行の場合はQ-Ren骨盤体操(11:30-12:00)</small>	
12:00			<b>時間変更</b>				
12:30							
13:00				<b>NEW</b> <b>ストレッチポール</b> 13:30-13:45 【休み】なし ケイコ	<b>NEW</b> <b>ケアビクス体験会</b> (つまずき・転倒予防) 4/26(金) 13:30-14:30 平野さとみ	<b>土曜日のゆったりヨガ</b> 13:15-14:15 【休み】4/6、20 ちやこ	
13:30	<b>ZUMBA GOLD</b> 13:15-14:05 【休み】4/29 チョウ			<b>NEW</b> <b>ザ・腹筋！！</b> 13:55-14:25 【休み】なし ケイコ			
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							
19:00					<b>NEW</b> <b>アシュタンガヨガ入門</b> 19:00-19:50 【休み】4/18 Yoshimi	<b>NEW</b> <b>ストレッチポール</b> 19:00-19:15 【休み】なし ケイコ	
19:30	<b>時間変更</b> <b>ファットバーンエクストリーム</b> 19:50-20:30 【休み】4/29 難波	<b>コンバットTR</b> 19:30-20:15 【休み】なし バンジ	<b>夜休館</b>		<b>ZUMBA</b> 20:00-20:50 【休み】4/18 Yoshimi	<b>NEW</b> <b>ザ・腹筋！！</b> 19:25-19:55 【休み】なし ケイコ	<b>ZUMBA</b> 19:30-20:20 【休み】なし 難波
20:00							
20:30	<b>NEW</b> <b>Q-Ren骨盤体操</b> 20:40-21:10 【休み】4/29 難波	<b>おなかフィーバー</b> 20:25-20:55 【休み】なし バンジ				<b>NEW</b> <b>エアロビクス</b> <b>時間変更</b> 20:15-21:00 【休み】なし バンジ	
21:00							
21:30							
22:00							

<b>お知らせ</b>	4/29(月・祝)は祝日の為、定休日となります。 月曜夜のファットバーンエクストリーム、木曜日のハタヨガ(ビギナー)、金曜日夜エアロビクス、土曜日午前中のZUMBAは時間変更となります。 土曜日午前中のピラティスの代行(難波先生)の場合は、Q-Ren骨盤体操となります。
<b>営業時間 休館日</b>	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、GW(別紙参照)