

どうもんフィットネス 5月レッスンプログラム TEL:083-941-5353

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			生き生き健康トレーニング 5/12、19 10:10-10:30 定員5名(予約制、先着順)	→詳細は下記			
10:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30 【休み】5/3 河村由美子	エアロピクス 10:30-11:15 【休み】5/4 バンジ	体幹コアトレーニング 10:35-11:30 【休み】5/5、5/26 水本(イメージ)	ステップ 10:30-11:15 【休み】なし バンジ	コンバットTR 10:30-11:00 (30) 【休み】なし バンジ	ZUMBA 10:30-11:15 【休み】なし 長野由美子	
11:00			生き生き健康トレーニング 5/12、19 11:40-12:00 定員5名(予約制、先着順)				
11:30		おなかフィーバー 11:25-11:55 【休み】5/4 バンジ	NEW かんたんエアロ 11:40-12:10 【休み】5/5 YOKO	ハタ・ヨガ(パーソナル) 11:30-12:30 【休み】5/6 大下奈美子	かんたんエアロ 11:10-11:40 (30) 【休み】なし バンジ	ピラティス 11:30-12:15 【休み】なし 長野由美子	
12:00					ブラッシュアップBody 11:50-12:20 (30) 【休み】なし バンジ		
12:30							
13:00							
13:30	ZUMBA GOLD 13:15-14:05 【休み】5/3 チョウ			かんたんエクササイズ 13:30-13:50 【休み】なし ケイコ		土曜日のゆったりヨガ 13:15-14:15 【休み】5/22 ちやこ	
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							
19:00	ザ・腹筋!! 19:20-19:50 【休み】5/3 ケイコ		夜休館		全身トレーニング 19:25-20:05 【休み】なし バンジ	ZUMBA 19:30-20:20 【休み】なし 難波	
19:30	コンバットTR 19:30-20:15 【休み】5/4 バンジ			ストレッチヨガ 19:25-20:10 【休み】5/6 Yuuko			
20:00	おなかフィーバー 20:25-20:55 【休み】5/4 バンジ			ZUMBA 20:20-21:10 【休み】なし 難波	エアロピクス 20:15-20:55 【休み】なし バンジ	Q-Ren骨盤体操 20:30-21:10 【休み】なし 難波	
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

お知らせ	5/3~5/5は、ゴールデンウィークのためお休みになります。
	<p>【生き生き健康レッスン(仮)(少人数制グループレッスン)】</p> <p>日時:5/12(水)、19(水) 10:10-10:30/11:40-12:00 講師:水本(イメージ)</p> <p>定員5名(予約制、先着順、予約は受付まで)</p> <p>5月末までお試し無料</p> <p>※体を良くしたい方、足腰を鍛えたい方、絶対に長生きしたい方など目的がはっきりしている方にお勧め(痛いところを直してほしい、どこを鍛えたらいいか教えてほしいといったご要望はご遠慮ください)</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、GW</p>