

テルメDOME7周年特別レッスン予定表

2016年

9月・10月

①

	9/26月曜日			火曜 休館日	9/28水曜日			9/29木曜日			9/30金曜日			10/1土曜日			10/2日曜日
	スタジオ	多目的スタジオ	プール		スタジオ	多目的スタジオ	プール	スタジオ	多目的スタジオ	プール	スタジオ	多目的スタジオ	プール	スタジオ	多目的スタジオ	プール	スタジオ
10:00	10:30 ~11:10 ピラティス& ストレッチ 40(遠山)		10:30 ~11:15 アクアビクス (宮澤)	10:15 ~11:00 ボディケア 45(藤澤美)			10:30 ~11:15 エアロ45 (関川)	10:30 ~11:15 骨盤ストレッチ 45(若月)	10:30 ~11:15 スイミング コース中・上級 (北澤)	10:15~10:45 太極舞(Rie)		10:30 ~11:00 エンジョイ アクア (田中)	10:30 ~11:20 朝ヨガ50 (宮下)		10:30 ~11:15 健康 ウォーキング (山本)		
	11:20 ~12:05 美容バレエ& ストレッチ (虻川)	11:45 ~12:30 セルフリンパ マッサージ45 (関川)	11:30 ~12:10 水泳指導 初級(三ツ井)	11:10 ~11:55 アロマ フットセラピー 45(岡田)		11:15 ~12:00 水中 ウォーキング (藤澤美)	11:25 ~12:15 ボルドブラ (吉池)	11:30 ~12:00 シェイプアクア (田中)	11:35~12:25 ヨガ50 (山 口)	12:35 ~13:20 ステップ45 (遠山)		11:15 ~12:00 水泳指導 初級(田中)	11:30 ~12:20 ハワイアンフラ 50(宮澤)		11:25 ~11:55 マッスルアクア 30(原山)	11:45 ~12:35 エアロ50 (若月)	
	12:15 ~13:00 エアロ45 (はつみ・F)			12:05 ~12:35 シェイプアップ 30(宮澤)			12:30 ~13:20 ZUMBA 50(宮林)	12:45 ~13:25 ボール エクササイズ 40(村山)		13:30 ~14:00 MEGADANZ 30(遠山)	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)	新曲 12:35~13:50 LES MILLS BODYBALANCE 原山&小林				12:50 ~13:50 エアリアルヨガ (岡村)	
	13:10 ~14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	13:10 ~13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)		12:45 ~13:30 エンジョイ エアロ(NAO)	12:50 ~13:35 ウェープリング 45(若月)		13:35 ~14:25 BAILABAILA 50(村山)	13:40 ~14:20 ウェープリング 40(宮下)		14:10 ~14:40 ボディアタック 30(北村)		時間変更 14:05 ~14:35 太極舞 (根本)			新曲 14:10~15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 倉島&遠山		
	14:20 ~14:50 ボディパンプ 30(倉島)		14:20 ~14:50 ボディシェイプ (山口)	13:40 ~14:10 ボディコンバット 30(倉島)			14:35 ~15:35 ヨガ60 (宮下)		14:50 ~15:20 ボディコンバット 30(倉島)			14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)				15:40 ~16:40 ボディバランス 60(原山)	
15:00	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)			14:25 ~15:25 エアリアルヨガ (岡村)			18:30 ~19:10 太極舞40 (Rie)		15:30 ~16:00 ボディバランス 30(原山)			15:55 ~16:55 エアリアルヨガ (小林史)				16:55 ~17:55 フットセラピー (矢澤)	
18:30	18:20 ~19:05 エアロ45 (日野)	18:30~19:00 ボディバランス 30(小林)		18:20 ~19:10 エアリアルヨガ (小林史)			19:20 ~20:10 ヒーリング ヨガ50 (矢澤)		18:30 ~19:00 ボディステップ 30(小林)			19:10 ~19:50 エアロ40 (村山)	19:10 ~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)				
	19:15 ~20:00 ボディアタック 45(原山)	19:10~ 19:55 ピラティス 45(村山)		19:25~ 20:25 ボディパンプ 60(倉島)	19:40 ~20:20 ウェープリング 40(Mayumi)		20:20 ~21:20 MEGADANZ 60(早川)	20:20 ~21:05 セルフリンパ マッサージ45 (関川)	19:25 ~19:55 リズムアクア 30(村松)			20:00 ~20:50 ZUMBA 50 (藤澤佳)		新曲 17:10~18:25 LES MILLS BODYPUMP 倉島			
	20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)		20:10 ~20:50 アクア エクササイズ 40(工藤)	新曲 20:40~ 21:55 LES MILLS BODYATTACK 原山&北村			21:30 ~22:15 RITMOS 45(早川)		20:30 ~21:15 水中機能 改善運動 45(工藤)			21:05 ~22:05 ボディジャム 60(小林)		時間変更 18:40 ~19:25 コアコンディ ショニング45 (矢澤)			
22:00	21:10 ~22:10 RITMOS60 (早川)		20:55 ~21:25 水中機能 改善運動 30(工藤)											※多目的スタジオは限定10名に なっており、30分前にフロントにて 整理券配布しております。			

エアリアルヨガ・ボディパンプは整理券が必要となります。

☆おかげさまでテルメDOME7周年☆