

テルメDOME 7周年特別レッスン予定表

2016年

10月

②

	3日 月曜日			火曜日	5日 水曜日			6日 木曜日			7日 金曜日			8日 土曜日			9日 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)	休館日	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 (虹川)	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 パレトン (吉池)	11:30 ~12:00 シェイプアクア (田中)	11:35~12:25 ヨガ50 (山 口)	11:35~13:05 ステップ30 (遠山)	時間変更	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)		ビデオ撮影会		12:05 ~12:35 シェイプアップビート 30(宮澤)	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)	12:30 ~13:20 ZUMBA 50(宮林)	12:45 ~13:25 ボール エクササイズ 40(村山)	13:15 ~14:00 MEGADANZ (遠山)	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)		12:35 ~13:35 ボディバランス 60(原山)	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)			13:40 ~14:10 ボディコンバット 30(倉島)	13:40 ~14:25 BAILABAILA 50(村山)	13:40 ~14:20 ウェープリング 40(宮下)	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)			13:50 ~14:35 ベリーダンス (北沢)				
	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)		14:25 ~15:25 エアリアルヨガ (岡村)	14:35~15:35 フリースタイル ペアヨガ (tomo&mayu)	イベント	14:35~15:35 フリースタイル ペアヨガ (tomo&mayu)	15:30 ~16:00 ボディバランス 30(原山)	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)				
15:00	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)																
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)	18:30 ~19:10 太極舞40 (Rie)		18:30 ~19:10 太極舞40 (Rie)		19:25 ~19:55 リズムアクア 30(村松)	18:30 ~19:00 ボディステップ 30(小林)			15:55 ~16:55 エアリアルヨガ (小林史)			
	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)		19:20 ~20:10 アロマヨガ (矢澤)	19:25 ~19:55 リズムアクア 30(村松)	19:10 ~19:50 エアロ40 (村山)	19:10 ~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)			17:10 ~17:40 ボディステップ 30(小林)			
	20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)		20:10 ~20:50 アクア エクササイズ 40(工藤)	20:40~ 21:25 ボディコンバット 45(遠山)	20:30~21:20 デトックス ビューティーヨガ (Mayumi)	イベント	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)	20:00 ~20:50 ZUMBA 50 (藤澤佳)				17:50 ~18:20 ボディアタック 30(原山)				
	21:10 ~22:10 RITMOS60 (早川)		20:55 ~21:25 水中機能 改善運動 30(工藤)	21:35 ~22:20 ボディアタック 45(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)	21:05~22:20 LESMILLS BODYJAM 小林				18:30~19:15 コアコン &ボール (矢澤)	イベント			

有料イベント

14:15~15:45
BAILABAILA
松波美保OT & 村山

16:15~17:15 DDD
HOUSEWORKOUT
松波美保OT

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。

☆いつもありがとうございます☆

※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。