

テルメDOME 7周年特別レッスン予定表

2016年

10月

③

	10日 月曜日 (祝)			火曜日 休館日	12日 水曜日			13日 木曜日			14日 金曜日			15日 土曜日			16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	10:30~11:20 骨盤ストレッチ 50(若月)			10:15~11:00 ボディケア 45(藤澤美)	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)	10:30~11:15 エアロ & ディスコ (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)		
	11:30~12:10 リズムステップ 40(若月)			12:05~12:35 特別企画 講演会 詳しくは館内掲示板をご覧ください			11:25~12:15 ボルドブラ (吉池)		11:30~12:00 シェイプアクア (田中)	10:55~11:25 エアロ30(Rie)		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)	
	12:20~13:10 疲れている目を身体と一緒に にヨガでリフレッシュ!! (岡村)			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)		11:35~12:25 ヨガ50 (山口)	12:35~13:20 ステップ45 (遠山 & 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)	
	13:20~14:00 初級エアロ 40(岡村)			13:40~14:10 ボディコンバット 30(倉島)			13:35~14:25 BAILABAILA 50(村山)	13:40~14:20 ウェープリング 40(宮下)		13:30~14:00 MEGADANZ 30(遠山)	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)		13:50~14:35 太極舞 (根本)			14:10~14:55 DISCO WORLD 45(Rie)	
	14:15~14:55 特別レッスン TRX40 (山口)			14:25~15:25 エアリアルヨガ (岡村)			14:35~15:35 ヨガ60 (宮下)		14:10~14:55 ボディ アタック (K & K)	15:10~15:55 時間変更 ボディバランス 45(原山)		14:50~15:40 J-POPダンス 50(日野)	15:55~16:55 ジョイント レッスン エアリアル ヨガ (小林史 & 岡村)			15:10~15:55 ボディ パンプ 45 (倉島)	
15:00	15:10~15:55 ボディアタック 45(原山)						18:30~19:10 太極舞40 (Rie)									16:10~16:40 ボディアタック 30(原山)	
18:30	16:10~16:40 ボディ ステップ30 (小林)		コラボ レッスン	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 ヒーリング ヨガ50 (矢澤)		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)	19:10~19:50 ※エアロ40 (村山)	19:10~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)				16:55~17:55 ボディバランス 60(原山)	
	17:00~18:00 ヨガの素晴らしさを 一緒に体感しましょう!! (矢澤 & Rie)			20:40~21:25 ボディコンバット 45(遠山)	20:30~21:20 アロマヨガ (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)		19:10~19:50 ※エアロ40 (村山)	20:00~20:50 ※ZUMBA 50(藤澤佳)		17:10~17:40 ボディコンバット 30(倉島)				
22:00				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)	21:05~22:05 ボディジャム 60(小林)			18:30~19:15 コアコンディ ショニング45 (矢澤)				

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。

※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。

☆これからもテルメDOMEをよろしくお願ひします☆