

テルメDOME レッスン予定表

2016年

11月

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			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)	火曜日	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 (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)			11:25~12:15 1・3週目 バレトン 2・4週目 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)		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)		12:35 ~13:20 ステップ45 (遠山)			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)				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)		13:30 ~14:00 MEGADANZ 30(遠山)	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)							
	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(遠山)						14:10 ~14:40 ボディアタック 30(北村)		※館内掲示板、 ホームページをご覧 下さい。						
	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)			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)			
15:00					休館日															
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 ~19:00 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 ※ヒーリング ヨガ50 (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)	※館内掲示板、ホームページ をご覧下さい。						
	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 ヨガ50 (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)		20:00 ~20:50 ※ZUMBA 50(藤澤佳)					18:30~19:00 1・3週目 ストレッチボール 2・4週目 ほぐゆる (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)			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)		★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。						

☆週替わりレッスン

※印は初心者・初級者向けプログラムです。 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。

☆土・日曜日の週替わりレッスンは一週間前に館内・ホームページ等にて掲示いたします☆