

# テルメDOME 7周年特別レッスン予定表 2016年 10月 ④

	17日 月曜日			火曜日	19日 水曜日			20日 木曜日			21日 金曜日			22日 土曜日			23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)	<b>スペシャル</b>	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)	<b>イベント</b>	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)			10:30 ~11:55 マッスルアクア 30(原山)	11:45 ~12:35 エアロ50 (若月)	
	11:20 ~12:05 美容バレエ& ストレッチ (虹川)	11:45 ~12:45 セルフリンパ マッサージ (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)	<b>ビデオ撮影会</b>	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)				11:45 ~12:35 エアロ50 (若月)		
	12:15 ~13:00 エアロ45 (はつみ・F)	<b>イベント</b>		12:05 ~12:35 シェイプアップビート 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)	13:30 ~14:00 MEGADANZ 30(遠山)	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)			12:50 ~13:50 エアリアルヨガ ※(岡村)		
	13:10 ~14:10 タヒチアン 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)		<b>コラボ レッスン</b>	13:50 ~14:35 ベリーダンス (北沢)	13:50 ~14:35 ベリーダンス (北沢)	<b>イベント</b>			14:10 ~14:55 ボディ アタック45 (原山)		
	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)	<b>ジョイント レッスン</b>		14:35 ~15:35 ヨガ60 (宮下)			<b>時間変更</b>	14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)					15:10 ~15:55 ボディ コンバット 45(倉島)		
	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 &小林)	<b>ストレッチを 中心に</b>						15:10 ~15:55 ボディバランス 45(原山)					15:55 ~16:40 ボディステップ 30(小林)		
15:00																		
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)				16:10 ~16:40 ボディステップ 30(小林)	
	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)	17:10 ~17:40 ボディアタック 30(原山)			16:55~ 17:55 セルフリンパ コンディショニ ング (矢澤)		
	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 パワーヨガ 50 (Mayumi)	<b>イベント</b>	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 ボディジャム 30(小林)			18:30 ~19:15 コアコンディ ショニング45 (矢澤)		
	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(K&K)	<b>コラボ レッスン</b>		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)							

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。

☆7周年イベント お楽しみください☆