

テルメDOME 7周年特別レッスン予定表

2016年

10月

5

	24日 月曜日			火曜日	26日 水曜日			27日 木曜日			28日 金曜日			29日 土曜日			30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)	10:55~11:25 エアロ30 (小林)		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)	イベント 持ち物 タオル・靴下	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)		13:30 ~14:00 MEGADANZ 30(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)			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)	コラボ レッスン		13:50 ~14:35 太極舞 (根本)		14:10 ~15:10 ボディバランス 60(小林)	
	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 ~15:35 ボディバランス 45 (K&M)		仮装		14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)	スペシャル コラボ		15:25 ~16:55 ボディ アタック 90 (H&K&K)
	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)												
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)	コラボ レッスン		18:30 ~19:10 太極舞40 (Rie)		19:20 ~20:10 ヒーリング ヨガ50 (矢澤)	スペシャル	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)	コラボ レッスン	17:10~17:55 ボディ ステップ 45 (K&K)	17:15 ~18:15 フリー スタイル ペアヨガ (mayu &tomo)
	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 (K&M)	19:40 ~20:20 ウェープリング 40(Mayumi)	イベント	20:20 ~21:20 MEGADANZ 60(早川)	20:20 ~21:20 セルフリンパ マッサージ (関川)			20:00 ~20:50 ZUMBA 50 (藤澤佳)		21:05 ~22:05 ボディ ジャム60 (K&N)	コラボ レッスン	18:15 ~19:15 シャキゆる (Y&K)		
	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 キャンドル ヨガ (Mayumi)		21:30 ~22:15 RITMOS 45(早川)	20:30 ~21:15 水中機能 改善運動 45(工藤)									
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)													

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。

☆お楽しみいただけただでしょうか？☆