

テルメDOME レッスン予定表

2017年

6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)	10:15 ~11:00 ボディケア ※45(藤沢美)			10:30 ~11:15 ※エアロ45 (関川)	10:30~11:15 1・3・5週 骨盤ストレッチ 2・4週ウェーブリング ※45(若月)	10:30~11:15 水泳指導(北澤) ①カール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	10:15~10:45 ※太極舞(Rie)		10:30 ~11:00 エンジョイ アクア (田中)	10:40 ~11:30 ※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 ~12:35 セルフリンパ マッサージ ※50(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 1・3・5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)	11:45 ~12:45 ボディバランス ※60 (原山)		11:25 ~11:55 マッスルアクア ※(長橋)	12:30 ~13:20 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)		13:00 ~13:40 ※エアロ40 (Rie)			13:30~14:30 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	
	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 ウェーブリング ※45(若月)		13:35 ~14:25 BAILABAILA 50(村山)	13:40 ~14:20 ウェーブリング ※40(宮下)		14:10 ~14:40 ボディアタック ※30(北村)			13:50~14:35 ☆館内掲示板、 ホームページをご覧 下さい。				
	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)			14:35 ~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	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)						15:30 ~16:00 ボディバランス ※30(原山)			15:55 ~16:55 エアリアルヨガ ※(小林史)				
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 ~19:15 ※太極舞45 (Rie)			18:30 ~19:00 ボディステップ ※30(小林)			17:10~17:40 ☆館内掲示板、ホームページ をご覧下さい。				
	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 ~19:55 リズム アクア 30(村松)	19:25 ~20:25 ボディパンプ 60(倉島)	19:40 ~20:20 ウェーブリング ※40(Mayumi)		19:25 ~20:15 ※ヒーリング ヨガ50 (EMI)		19:20 ~20:05 水中 ウォーキング 45(藤沢美)	19:10~19:50 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	19:10 ~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)		17:50~18:20 ☆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 ~20:55 水泳指導 初級(村松)	20:40 ~21:25 ボディコンバット 45(遠山)	20:30 ~21:20 ヨガ50 (Mayumi)		20:25 ~21:25 MEGADANZ 60(早川)	20:20 ~21:10 セルフリンパ マッサージ ※50(関川)		20:00 ~20:50 ※ZUMBA 50(藤澤佳)			18:30 ~19:20 ※ヨガ50 (EMI)				
22:00	21:10 ~22:10 RITMOS60 (早川)			21:35 ~22:20 ボディバランス 45(小林)			21:35 ~22:20 RITMOS 45(早川)			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☆