

# テルメDOME レッスン予定表

2017年

8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カロール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④ハタフライ	※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)		※10:45 ～11:30 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 (藤沢美)	11:25～12:15 1・3・5週目 バレトン 2・4週目 ポルド・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 ～12:30 UBOUND テック+30 (Rie)		※11:45 ～12:15 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 ポール 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)		12:45～13:30 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。			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)			※13:40 ～14:40 ボディ バランス60 (原山)				
	※14:20 ～14:50 ボディコンバット 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 ボディパンプ 30(倉島)			14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)				
	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 ～16:15 ボディバランス 45(原山)							
15:00																		☆週替わり レッスン
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 ボディステップ テック+30 (小林)			※19:20 ～20:05 水中 ウォーキング 45(藤沢美)	※18:30 ～19:00 太極舞30 (Rie)		※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ (小林史)				
	19:15 ～20:00 ボディパンプ 45(倉島)	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 UBOUND テック+45 (Rie)	※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)				19:10～19:50 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	19:10 ～20:10 沖ヨガ60 (小野沢)	※19:15 ～19:45 マッスルアクア (長橋)	※17:10 ～17:40 UBOUND 30(Rie)			
	20:10 ～21:00 BAILABAILA 50(村山)		※20:10 ～20:55 水泳指導 初級(村松)		20:40 ～21:25 ボディアタック 45(原山)	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)		※17:55 ～18:25 ボディステップ 30(小林)				
	21:10 ～22:10 RITMOS60 (早川)			21:35 ～22:20 ボディコンバット 45(倉島)			21:35 ～22:20 RITMOS 45(早川)	※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(小林)			21:05 ～22:05 ボディジャム 60(小林)		※18:40 ～19:30 ヨガ50 (EMI)	★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。				
22:00																		

※印は初心者・初級者向けプログラムです。 エアリアルヨガ(15名)・ボディパンプ(25名)・ユーバウンド(15名)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☆