

テルメDOME 8周年記念 レッスン予定表 2017年 10月2日~8日

	2日(月)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			7日(土)			8日(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 ~12:30 耳つぼ (若月) ※有料 300円~	イベント	※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 ※45(若月)	※10:30~11:15 水泳指導(北澤) ①クロール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)		※10:45 ~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 背中すっきり 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 パレトン 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 ~12:30 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 DISCO WORL 30(Rie)	イベント		12:30 ~13:20 ZUMBA 50(宮林)	※12:45 ~13:25 ポール エクササイズ 40(村山)		12:40 ~13:55 MEGADANZ テック&60 (遠山&Rie)	新曲	※13:25 ~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)	12:45 ~13:30 ベリーダンス (北沢)				
	※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 45(若月)		13:35 ~14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:40 ~14:20 ウェーブリン 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)				14:00 ~15:30 BAILA BAILA	
	※14:20 ~14:50 ボディコンバット 30(倉島)		※14:20 ~14:50 ボディシェイブ (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 ボディバンプ 30(倉島)		14:30 ~15:30 キーホルダー 作り (川中)				16:00 ~17:00 DDD HOUSE WORKOUT	
	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)			14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)				
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)	内容変更	※18:20 ~19:10 エアリアルヨガ ※(小林史)	19:25 ~20:40 UBOUND テック+60 (Rie)	新曲	※18:30~19:15 ボディステップ テック+30 (小林)	※19:25 ~20:15 ヒーリング ヨガ50 (EMI)		※18:30 ~19:00 太極舞30 (Rie)		※19:15 ~19:45 マッスルアクア (長橋)	※15:55 ~16:55 エアリアルヨガ (小林史)			17:30 ~18:30 70-ヨガ (EMI)	
	19:15 ~20:00 ボディバンプ 45(倉島)	19:10~19:55 ピラティス 45(村山)	19:25 ~19:55 マッスルアクア ※30(長橋)		※19:40 ~20:20 ウェーブリン 40(Mayumi)			※20:20 ~21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	※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)		※17:10 ~17:40 UBOUND 30(Rie)				
	20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)		20:10 ~20:55 水泳指導 初級(倉島)		20:30 ~21:20 ヨガ50 (Mayumi)	代行	20:25 ~21:25 MEGADANZ 60(Rie)			※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 MEGADANZ 60 (早川&Rie)		代行	21:35 ~22:20 ボディコンバット 45(倉島)	時間変更	代行	21:40 ~22:10 UBOUND 30(Rie)	21:30 ~22:15 ボディバランス 45(小林)	時間変更	21:05 ~22:05 ボディジャム 60(小林)			※18:40 ~19:30 ヨガ50 (EMI)				
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)・ボディバンプ(25名)・ユーバウンド(25名)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。

☆おかげさまでテルメDOMEは8周年☆