

テルメDOME 8周年記念 レッスン予定表 2017年 10月9日~15日

	9日(月・祝)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			14日(土)			15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	※10:30~11:20 ヨガ50 (岡村)	イベント	※10:30~11:15 ジョイント アクア (はつみ &村松)	※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週ウェープリング ※45(若月)	※10:30~11:15 水泳指導(北澤) ①クロー②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:25~11:25 太極舞60 (Rie)	イベント	※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)			
	※11:35~12:15 エアロ40 (岡村)			※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)		
	※12:30~13:15 MEGADANZ 45 (Rie)			※12:05~12:35 お尻・本もも シェイプ 30(原山)	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)		12:35~13:20 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)	12:45~13:30 シェイプアップ ホクシング (宮下)		新曲	13:30~14:45 ボディステップ (小林)		
	※13:30~14:45 ボディバンプ (倉島)	新曲		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)			※13:40~14:40 ボディ バランス60 (原山)		新曲	15:00~16:15 ボディ コンバット (遠山&倉島 &小林)		
	※15:00~16:15 ボディアタック (北村&原山)	新曲		※13:40~14:10 ボディコンバット 30(遠山)	14:00~ マグカップ 作り (ホーセラツ) (村松)	イベント		※14:35~15:35 ヨガ60 (宮下)		※14:50~15:20 ボディバンプ 30(倉島)			14:50~15:40 J-POPダンス 50(日野)	公開レッスン	新曲	16:30~17:45 ボディ バランス (原山&小林)		
	16:30~17:45 ボディジャム (小林)	新曲		※14:25~15:25 エアリアルヨガ (岡村)			※14:35~15:35 ヨガ60 (宮下)			※15:30~16:15 ボディバランス 45(原山)						新曲	18:00~19:00 ヨガニードラ (EMI)	
15:00																		
18:30	18:00~19:00 ボール&ボール で身体ほぐし (EMI)			※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)			※18:30~19:00 太極舞30 (Rie)			※15:55~16:55 エアリアルヨガ (小林史)			イベント		
				19:25~20:25 UBOUND テック+45 (Rie)	※19:40~20:20 ウェープリング 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)		※17:10~17:40 UBOUND 30(Rie)			持ち物 羽織る物		
				20:40~21:25 ボディアタック 45(原山)	20:30~21:20 ヨガ50 (Mayumi)		20:25~21:10 MEGADANZ 45(早川)	※20:20~21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	代行	※20:00~20:50 ZUMBA 50 (Mayumi)		※19:15~19:45 マッスルアクア (長橋)	※17:55~18:25 ボディステップ 30(小林)					
				21:35~22:20 ボディコンバット 45(倉島)			21:20~22:20 RITMOS (早川&矢島)	※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)			※18:40~19:40 初めての パワーヨガ (EMI)	イベント				
22:00																		★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。

※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。

☆おかげさまでテルメDOMEは8周年☆