

テルメDOME 8周年記念 レッスン予定表 2017年 10月16日~22日

	16日(月)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			21日(土)			22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 ジョイント	※10:30 ~11:15 DISCO WORLD (関川&Rie)	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クロール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④水タライ	※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 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)	12:35 ~13:20 ステップ45 (遠山)	※11:15 ~12:00 水泳指導 初級(田中)	代行	11:45 ~12:30 シェイプアップ ボクシング (宮下)	※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)	イベント		※12:05 ~12:35 体幹強化 30(倉島)	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)	※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 ベリーダンス (北沢)			13:30~14:30 DDD HOUSE WORKOUT (村山)		
	※13:10 ~14:10 タヒチアン 60(高橋)	※13:10 ~13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)	イベント	※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 ~14:55 ポテアタック 45 (KOPE&Rie)	コラボ		※13:40 ~14:40 ポティ バランス60 (原山)		有料イベント	15:00 ~16:00 ポティ バランス (萩元MT)		
	※14:20 ~14:50 ボディコンバット 30(倉島)	14:00 ~15:00 キーホルダー 作り (川中)	※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)	※14:25 ~15:25 リストレイブ エアリアルヨガ (岡村)	スペシャル		※14:35 ~15:35 ヨガ60 (宮下)	※15:10 ~15:55 ポティバランス 45(原山)				15:00~ 16:00 FIGHTDO (島田MT)		有料イベント	16:30 ~17:30 ポティ コンバット (萩元MT)		
	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)																	
	18:30	※18:20 ~19:05 エアロ45 (日野)	※18:30 ~19:00 ポティバランス 30(小林)		※18:20 ~19:10 エアリアルヨガ ※(小林史)	コラボ		※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)		注目!!	16:30~ 17:30 UBOUND (島田MT & RieOT)	有料イベント		※17:50 ~18:50 ヨガストレッチ (EMI)	
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&hide)	※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)	※20:20 ~21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	19:10~19:50 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	19:10 ~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)		※19:15 ~19:45 男祭り (男)	時間変更					
20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)			※20:10 ~20:55 水泳指導 初級(村松)	20:40 ~21:25 ポティアタック 45(原山)	20:30 ~21:20 ヨガ50 (Mayumi)		20:25 ~21:25 MEGADANZ 60(早川)	※21:30 ~22:15 ポティバランス 45(小林)	時間変更	※20:00 ~20:50 ZUMBA 50 (藤澤佳)		※17:50 ~18:20 ポティステップ 30(小林)	時間変更					
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)			21:05 ~22:05 ボディジャム 60(小林)		※18:35 ~19:25 ヨガ50 (EMI)						

※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(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☆