

テルメDOME 8周年記念 レッスン予定表 2017年 10月23日~29日

	23日(月)			25日(水)			26日(木)			27日(金)			28日(土)			29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 ~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)	内容変更	※10:30 ~11:00 マッスル アクア (倉島)	※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 美容パレエ& 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)		代行	※11:15 ~12:00 水泳指導 初級(倉島)	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 ダンベル30 (長橋)	イベント	内容変更	12:30 ~13:20 シェイプアップ ヒート &ストレッチ (原山)	※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 シェイプアップ ボクシング (宮下)			13:30 ~14:30 ボディバランス 45(小林)
	※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)		有料イベント	15:00 ~16:00 SH'BAM (KIMI MT)	
	※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)	オ茶会		※14:35 ~15:35 ヨガ60 (宮下)			※14:50 ~15:35 ボディコンバット 45 (Rie&Tomo &Kura)	コラボ				有料イベント	16:30 ~17:30 ボディジャム (KIMI MT)	
	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)		スペシャル	※14:25 ~15:25 リストレイブ エアリアルヨガ (岡村)			※18:30 ~19:15 ポディステップ テック+30 (小林)						14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)				17:50 ~18:50 シャキゆる (EMI&Piro)
	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)		※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)		※18:30 ~19:00 太極舞30 (Rie)			※15:55 ~16:55 エアリアルヨガ (小林史)		コラボ	
	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)	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)		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)		コラボ		
	20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)		※20:10 ~20:55 水泳指導 初級(村松)	20:55 ~21:25 ボディアタック 45 (hide&Piro)	20:30 ~21:20 ヨガ50 (Mayumi)		※21:30 ~22:15 ボディバランス 45(小林)	時間変更		※20:00 ~20:50 ZUMBA 50 (藤澤佳)			※17:55 ~18:40 ポディステップ 45 (Piro&hide)				
	21:10 ~22:10 RITMOS60 (早川)			21:35 ~22:20 ボディコンバット 45(倉島)	コラボ	21:35 ~22:20 RITMOS 45(早川)				21:05 ~22:05 ボディジャム 60 (Piro&Koo)	コラボ	時間変更	※18:50 ~19:40 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☆