

# テルメDOME レッスン予定表

## 2018年

## 3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 スタートエアロ (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カール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:40 ~11:25 太極舞(Rie)	最終週 DISCO WORLD	※10:30 ~11:00 かんたん 水中運動 (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 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 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 はじめて スイム (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 エンジョイ エアロ (若月)			
	12:15 ~13:00 エンジョイエアロ (はつみ・F)				※12:05 ~12:35 ボディコンバット 30(倉島)			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 1・3・5週 ステップ45 2・4週 MEGADANZ45 (遠山)	※12:45 ~13:15 はじめての 筋トレ(原山)	12:45~13:30 ★週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧ください。			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)			※13:30 ~14:00 ボディコンバット 30(遠山)	※13:25 ~14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)		※13:40 ~14:40 ボディ バランス60 (原山)				
	※14:20 ~14:50 MEGADANZ 30(Rie)		※14:20 ~14:50 ボディシェイプ (山口)		※13:45 ~14:15 UBOUND 30(Rie)			※14:35 ~15:35 ヨガ60 (宮下)				※14:10 ~14:40 ボディアタック 30(北村)			※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)				※14:30 ~15:30 エアリアルヨガ (岡村)							※14:50 ~15:20 ボディパンプ 30(倉島)			※15:30 ~16:15 ボディバランス 45(原山)				
15:00																			
18:30	※18:20 ~19:05 かんたん コンディショニング (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 ポディステップ テック+30 (小林)				※18:30 ~19:00 ダンベル エクササイズ (長橋)			※17:10~17:40 ★週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧ください。					
	19:20 ~20:05 UBOUND45 (Rie)	※19:10 ~19:55 ピラティス (村山)		19:25 ~20:25 ポディ パンプ60 (倉島)	※19:40 ~20:20 ウェープリング 40(Mayumi)	※19:30 ~20:15 水泳指導 初級(村松)	※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)	※19:15 ~19:45 マッスルアクア (長橋)	※17:55~18:25 ★週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧ください。					
	20:20 ~21:10 BAILABAILA 50(村山)			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 ~20:45 ボディアタック45 (原山)			※18:40 ~19:30 ヨガ50 (EMI)					
22:00	21:20 ~22:20 RITMOS60 (早川)			21:35 ~22:20 ボディ コンバット 45(小林)			※21:35 ~22:05 RITMOS 30(早川)	※21:30 ~22:15 ボディ バランス45 (小林)			21:00 ~22:00 ボディジャム 60(小林)			★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。

☆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☆

★週替わりレッスン