

テルメDOME レッスン予定表

2018年

8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)	12名	※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 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カロール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:15～10:45 太極舞30(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)	※11:15 ～12:05 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 パレトン 2・4週目 ポルド・プ・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)	※12:15～ 12:45 ホールストレッチ 30(関川)		※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 ボール エクササイズ 40(村山)		12:35～13:20 ステップ45 (遠山)	※12:45 ～13:15 はじめての 筋トレ(原山)		12:45～13:30 ZUMBA (松井)			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 1・3・5週 バランス コーディネーション 2・4週 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)	12名	※14:20 ～15:00 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)								
15:00										※15:30 ～16:15 ボディバランス 45(原山)								
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 ボディステップ テック+30 (小林)			※18:30 ～19:00 はじめての筋トレ (倉島)			※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ (小林史)					
	19:20 ～20:05 UBOUND45 (Rie)	※19:10 ～19:55 ピラティス (村山)		19:25 ～20:25 ボディ パンプ60 (倉島)	7名	※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)	12名	※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)	※19:30 ～20:00 アクアビクス (北澤)	※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。	※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)								
	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)			※18:40 ～19:30 ヨガ50 (EMI)					

☆週替わりレッスン

整理券

- ・エアリアルヨガ・・・定員15名(1時間前より配布)
- ・ボディパンプ・UBOUND・・・定員25名(30分前より配布)
- ・多目的スタジオ・・・定員10名(30分前より配布)

※「※印」は、初心者・初級者向けです。
・土日の週替わりレッスンは、館内・ホームページ等にて掲示致します。