

テルxDOME 9周年記念 レッスン予定表

2018年

10月1日~7日

	1日(月)			火曜 休館日	3日(水)			4日(木)			5日(金)			6日(土)			7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)	12名 ※11:15 ~12:05 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	※10:30 ~11:15 アクアビクス 45(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 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クロール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:15~10:45 太極舞30(Rie)		※10:30 ~11:00 かんたん 水中運動 30(田中)	※10:40 ~11:30 朝ヨガ 50(宮下)			
	※11:20 ~12:05 美容ハエ & ストレッチ 45(虻川)	※12:15~ 12:45 ホールストレッチ 30(関川)	※11:30 ~12:10 水泳指導初級 40(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 45(藤沢美)	※11:25~12:15 1・3・5週目 バレトン 2・4週目 ポルド・ブラ 50(吉池)		11:30 ~12:15 ウェープリング アクア (田中) イベント	※11:35 ~12:25 ヨガ50(山口)	※11:35 ~12:25 ヨガ50(山口)	※11:15 ~12:00 はじめてスイム 45(田中)	※11:45 ~12:30 UBOUND テック+30 (Rie)	※11:45 ~12:15 マッスルアクア 30(長橋)		12:30 ~13:20 インジョイエアロ 50(若月)	
	12:15 ~13:00 エンジョイエアロ 45(はつみ・F)	※13:10 ~13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)		12:45 ~13:30 インジョイエアロ 45(NAO)	※12:50 ~13:35 ウェープリング 45(若月)		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)	※12:45 ~13:15 はじめての 筋トレ(原山)		12:45 ~13:30 ZUMBA 45(松井)			13:30 ~14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)	
	※13:10 ~14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	12名 ※14:20 ~14:50 MEGADANZ 30(Rie)	※14:20 ~15:00 ボディシェイプ 40(山口)	※13:45 ~14:15 UBOUND 30(Rie)			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)			14:45 ~16:00 ボディパンプ (倉島 & 遠山) 新曲発表	
	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)			※14:30 ~15:10 初級エアロ (岡村)			※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)			16:20 ~17:35 ボディコンバット (倉島 & 遠山 & 小林博) 新曲発表	
15:00				※15:20 ~16:00 ホールストレッチ (岡村)						※14:50 ~15:20 ボディパンプ 30(倉島)							
18:30	※18:20 ~19:05 かんたん コンディショニング 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 50(小林史)	7名 ※19:40 ~20:20 ウェープリング 40(Mayumi)		※18:30 ~19:15 ボディステップ テック+30 (小林)		※19:15 ~20:00 水中 ウォーキング 45(藤沢美)	※18:30 ~19:00 はじめての筋トレ 30(倉島)		※15:55 ~16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)				17:50 ~18:50 あなたの身体 ほぐします (EMI) イベント	
	19:20 ~20:05 UBOUND 45(Rie)	※19:10 ~19:55 ピラティス 45(村山)		19:25 ~20:25 ボディパンプ 60(倉島)	※19:30 ~20:15 水泳指導初級 45(村松)		※19:25 ~20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	12名		※19:10 ~19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※19:10 ~20:10 沖ヨガ60 (小野沢)		17:10 ~18:10 UBOUND 60(Rie) LET'S TRY60!				
	20:20 ~21:10 BAILABAILA 50(村山)			※20:40 ~21:10 ボディアタック 30(原山)			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)			※18:25 ~19:25 ヨガ 60(EMI)				
22:00	21:20 ~22:20 RITMOS 60(早川)			21:20 ~22:05 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)							

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)

おかげさまで、
テルxDOMEは
~9周年~