

テル×DOME 9周年記念 レッスン予定表

2018年

10月8日～14日

| | 8日(月・祝) | | | 火曜 休館日 | 10日(水) | | | 11日(木) | | | 12日(金) | | | 13日(土) | | | 14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 ～11:20 ZUMBA 50(松井) | | ※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) | | | ※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) | | | | |
| | 11:35 ～12:25 ピラティス 50(若月) | | ※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) | ※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 ～12:00 シェイプアップ 30(田中) | ※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) | |
| | 12:35 ～13:35 ヨガ 60(岡村) | | | 12:45 ～13:30 エンジョイエアロ 45(NAO) | ※12:50 ～13:35 ウェープリング 45(若月) | 代行 | 12:30 ～13:20 ZUMBA 50(松井) | ※12:45 ～13:25 ポール エクササイズ 40(村山) | 新曲 テック+60 | ※12:35 ～13:50 ボディコンバット (倉島&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) | |
| | 14:00～ 14:45 UBOUND (石塚MT & Rie) テック+30 | 有料イベント | | ※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) | | ※14:10 ～14:40 ボディアタック 30(北村) | 新曲発表 | | ※13:40 ～14:40 ボディバランス (原山&小林) | | イベント | 14:45 ～15:30 MEGA踊ろう with TOMO | |
| | 15:15 ～16:15 UBOUND (石塚MT & Rie) テック+45 | 有料イベント | | ※14:30 ～15:30 お腹&お尻 引きしめ 60(岡村) | イベント | | ※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下) | | | ※14:55 ～15:40 ボディバランス 45(原山) | | | ※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野) | | | 15:45～16:15 ボディアタック 30(原山) | |
| 15:00 | | | | ※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史) | 7名 | | ※18:30 ～19:15 ボディステップ テック+30 (小林) | 18:20～ 19:00 ひめし 40(藤沢) | イベント | ※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) | | | 16:30～17:00 ボディステップ 30(小林) | |
| 18:30 | 16:40 ～17:40 骨盤 エクササイズ 60(EMI) | | | 19:25 ～20:25 ボディパンプ 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 45(村松) | ※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI) | 12名 | ※19:15 ～20:00 水中 ウォーキング 45(藤沢) | ※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 ボディコンバット 60(倉島) | LET'S TRY60! | <持ち物> くつ下 ・バスタオル | 17:15 ～18:15 フットセラピー 60(EMI) | |
| | | | | ※20:40 ～21:40 ボディアタック (北村&原山) | 新曲発表 | | 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 アロマヨガ 60(EMI) | | | | |
| 22:00 | | | | | | | ※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×DOMEは
～9周年～