

テルxDOME 9周年記念 レッスン予定表

2018年

10月15日~21日

	15日(月)			火曜 休館日	17日(水)			18日(木)			19日(金)			20日(土)			21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)			※10:30 ~11:15 スタートエアロ 45(関川)	※10:30 ~11:15 骨盤ストレッチ 45(若月)	※10:30~11:15 水泳指導 ③平泳ぎ (北澤)	※10:15~10:45 太極舞30(Rie)		※10:30 ~11:00 かんたん 水中運動 (田中)	※10:40 ~11:30 朝ヨガ 50(宮下)				
	※11:20 ~12:05 美容パレエ &ストレッチ 45(蛇川)	※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)	※12:05 ~12:35 ボディコンバット 30(倉島)			※11:25 ~12:15 パレトン 50(吉池)		11:30 ~12:15 ウェープリング アクア (田中)	※11:35 ~12:25 ヨガ50(山口)	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)	※11:45 ~12:15 UBOUND 30(Rie)			※11:45 ~12:15 マッスルアクア (長橋)	12:30 ~13:20 インジョイエアロ 50(若月)
	※13:10 ~14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	12名 ※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)	イベント	※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)		12:30 ~13:30 ダンス祭り (Rie&松井)	イベント			13:30~14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)
	※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)	代行		13:35 ~14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:40 ~14:20 ウェープリング 40(宮下)		14:10 ~14:55 男祭り	イベント		※13:40 ~14:40 ボディバランス 60(原山)				信州プロレス イベント
15:00	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)			※14:30 ~15:30 ホールストレッチ 60(宮下)			※14:35 ~15:35 ヨガ 60(宮下)			※15:15 ~15:45 ボディバランス 30(原山)			※14:50 ~15:40 J-POPダンス 50(日野)	イベント 定員10名			
18:30	※18:20 ~19:05 かんたん コンディショニング 40(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		※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)	16:00 ~16:40 ゆる〜り 機能改善 (日野)			
	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)	※19:40 ~20:20 ウェープリング 40(Mayumi)		※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)	※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 ボディステップ (小林)	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)	※20:30 ~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)							
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 ~22:15 ボディジャム (小林&松井)	新曲発表		※18:25 ~19:25 はじめての パワーヨガ 60(EMI)				おかげさまで、 テルxDOMEは ~9周年~

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)