

# テルxDOME 9周年記念 レッスン予定表

## 2018年

## 10月22日~28日

	22日(月)			火曜 休館日	24日(水)			25日(木)			26日(金)			27日(土)			28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)	<b>12名</b>	※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)	<b>イベント</b> 「持ち物」 くつ下 バスタオル	※11:15 ~12:00 水中 ウォーキング 45(藤沢)	※10:30 ~11:15 スタートエアロ 45(関川)	※10:30 ~11:15 ウェープリング 45(若月)	※10:30 ~11:15 水泳指導 ④バタフライ (北澤)	※10:15~10:45 太極舞30(Rie)	※10:55~11:25 ピギナーズエアロ (Rie)	※11:35 ~12:25 ヨガ50(山口)	※10:30 ~11:00 マッスルアクア 30(倉島)	※10:40 ~11:30 朝ヨガ 50(宮下)					
	※11:20 ~12:05 美容パレエ &ストレッチ (虻川)	セルフリンパ マッサージ 50(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 ポルド・ブ・ラ 50(吉池)		※11:30 ~12:00 シェイプアクア (田中)	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)	<b>イベント</b>	※11:15 ~12:00 水泳記録会 &撮影会 (倉島)	※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 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)	※12:15 ~12:45 ポールストレッチ 30(関川)		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)		12:30 ~13:20 ZUMBA 50(宮林)	※12:45 ~13:25 ポール エクササイズ 40(村山)		※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)		12:45 ~13:30 ZUMBA 45(松井)			<b>有料イベント</b> 参加者	13:45 ~14:15 グリット カーティオ (小島T)		
	※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)		※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 ボディータック 30(北村)						<b>有料イベント</b>	14:40 ~15:40 ボディコンバット (安田T)		
	※14:20 ~14:50 MEGADANZ 30(Rie)	<b>12名</b>	※14:20 ~15:00 ボディシェイプ 40(山口)	※14:30 ~15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)			※14:35 ~15:35 ヨガ 60(宮下)			※14:50 ~15:20 ボディパンプ 30(倉島)							<b>有料イベント</b> 参加者	16:05 ~16:50 レスミルスパ (佐藤T)	
15:00	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)			※18:20 ~19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)	<b>7名</b>		※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 60(小林史)				<b>有料イベント</b>	17:15 ~18:15 ボディジャム (佐藤T)	
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)		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)	<b>12名</b>		※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 ボディータック (原山)				<b>LET'S TRY60!</b>		
	19:20 ~20:05 UBOUND 45(Rie)	※19:10 ~19:55 ピラティス 45(村山)		※20:40 ~21:10 ボディータック 30(原山)	※20:30 ~21:20 ヨガ50 (Mayumi)	<b>イベント</b>	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 ボディータック 45(原山)		<b>イベント</b>	※18:25 ~19:25 しゃきゆる (EMI&小林)						
	20:20 ~21:10 BAILABAILA 50(村山)			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)									
22:00	21:20 ~22:20 RITMOS 60(早川)																		

**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~