

# テルxDOME 9周年記念 レッスン予定表

## 2018年

## 10月29日～11月4日

	29日(月)			火曜 休館日	31日(水)			11月1日(木)			2日(金)			3日(土・祝)			4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)			※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 ①クロール (北澤)	※10:15～10:45 太極舞30(Rie)		※10:30 ～11:00 かんたん 水中運動 30(田中)	<b>10:30 ～12:00 BAILABAILA (谷井T &amp;村山)</b>	<b>有料イベント</b>			
	※11:20 ～12:05 美容パレエ &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 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 ポルド・ブ・ラ 50(吉池)	※11:30 ～12:00 シェイプアキア 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)	<b>12:30 ～13:00 コンディショニング (魚原IR)</b>	※11:45 ～12:15 マッスルアキア 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)	※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 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)	<b>13:30 ～14:30 ダイエット講座 (魚原IR)</b>			※13:30 ～14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(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)		※13:45 ～14:15 UBOUND 30(Rie)		※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)	<b>15:00 ～16:00 ダンスエアロ (魚原IR)</b>				
	※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)			※14:10 ～14:40 ボディータック 30(北村)		※14:50 ～15:20 ボディパンプ 30(倉島)					
15:00	15:00 ～15:45 ボディジャム 45(小林)	<b>イベント</b>		※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)			※18:30 ～19:15 ボディステップ テック+30 (小林)			※14:50 ～15:20 ボディパンプ 30(倉島)		※15:30 ～16:15 ボディバランス 45(原山)					
18:30	※18:20 ～19:05 たのしい サーキット 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)	<b>7名</b>		※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	<b>12名</b>		※18:30 ～19:00 はじめての筋トレ (倉島)		※19:10 ～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)		16:30 ～17:15 ボディコンバット 45(小林)			
	19:20 ～20:05 UBOUND 45(Rie)	※19:10 ～19:55 ピラティス 45(村山)		※19:40 ～20:20 ウェープリング 40(Mayumi)			20:25 ～21:25 MEGADANZ 60(早川)			※19:10 ～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)		※19:10 ～20:10 沖ヨガ60 (小野沢)		※17:30 ～18:30 ヨガ 60(EMI)			
	20:20 ～21:10 BAILABAILA 50(村山)		<b>イベント</b>	※20:30 ～21:20 ヨガ50 (Mayumi)			※21:35 ～22:05 RITMOS 30(早川)			20:00 ～20:45 ボディータック 45(原山)		21:00 ～22:00 ボディジャム 60(小林)					
22:00	21:20 ～22:20 MEGADANZ 60(Rie)	<b>代行</b>															

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)

おかげさまで、  
テルxDOMEは  
～9周年～