

# テルメDOME レッスン予定表

2018年

11月

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	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> ※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)	<b>4週目</b> アロマ フットセラピー 持ち物:くつ下 バスタオル	※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)	※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カール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:15～10:45 太極舞30(Rie)	<b>最終週</b> DISCO WORLD	※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)	※11:15 ～12:00 はじめてのスイム 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)
	※11:20 ～12:05 美容バレー& ストレッチ (虹川)	※12:15 ～12:45 ポールストレッチ 30(関川)	※11:30 ～12:10 水泳指導初級 40(三ツ井)	※12:05 ～12:35 ボディコンパット 30(倉島)	※12:50 ～13:35 ウェープリング 45(若月)	12:45 ～13:30 エンジョイエアロ 45(NAO)	※13:45 ～14:15 UBOUND 30(Rie)	12:30 ～13:20 ZUMBA 50(宮林)	※12:45 ～13:25 ポール エクササイズ 40(村山)	13:35 ～14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:30 ～14:00 ポディアコンパット 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)	※13:40 ～14:40 ポディアバランス 60(原山)	※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)	12:45 ～13:30 ZUMBA 45(松井)	※14:40 ～15:40 ポディアバランス 60(原山)	13:30 ～14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)
	※13:10 ～14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	<b>12名</b> ※13:10 ～13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)	※14:20 ～15:00 ポディアシェイブ 40(山口)	※13:45 ～14:15 UBOUND 30(Rie)	※14:30 ～15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)	※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下)	※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下)	13:35 ～14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:40 ～14:20 ウェープリング 40(宮下)	※14:50 ～15:20 ポディアパンプ 30(倉島)	※15:30 ～16:15 ポディアバランス 45(原山)	※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)	※13:40 ～14:40 ポディアバランス 60(原山)	※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)	※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)	※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)	※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)	13:30 ～14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)
15:00	15:00 ～15:45 ポディアジャム 45(小林)			※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)	<b>7名</b> ※19:40 ～20:20 ウェープリング 40(Mayumi)	19:25 ～20:25 ポディアパンプ 60(倉島)	※18:30 ～19:15 ポディアステップ テック+30 (小林)	※18:30 ～19:00 はじめての筋トレ (倉島)	※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 ～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※19:30 ～20:00 アクアビクス 30(北澤)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※18:40 ～19:30 ヨガ 50(EMI)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	15:00 ～15:45 ポディアジャム 45(小林)
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 ポディアバランス 30(小林)		19:25 ～20:25 ポディアパンプ 60(倉島)	※19:30 ～20:15 水泳指導初級 45(村松)	20:25 ～21:25 MEGADANZ 60(早川)	※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	※20:20 ～21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	※20:20 ～21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)	20:00 ～20:45 ポディアアタック 45(原山)	21:00 ～22:00 ポディアジャム 60(小林)	※19:10 ～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※18:40 ～19:30 ヨガ 50(EMI)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	18:30 ～19:05 かんたん コンディショニング 45(日野)
22:00	21:20 ～22:20 RITMOS 60(早川)			21:20 ～22:05 ボディコンパット 45(小林)	※20:40 ～21:20 ヨガ50 (Mayumi)	21:20 ～22:05 RITMOS 30(早川)	※21:30 ～22:15 ポディアバランス 45(小林)	20:25 ～21:25 MEGADANZ 60(早川)	※21:30 ～22:15 ポディアバランス 45(小林)	21:00 ～22:00 ポディアジャム 60(小林)		※19:10 ～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※18:40 ～19:30 ヨガ 50(EMI)	※17:10～17:40 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	※17:55～18:25 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。	21:20 ～22:05 ボディコンパット 45(小林)

☆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)
- ・ポディアパンプ・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)

「※印」は、初心者・初級者向けです。  
・土日の週替わりレッスンは、館内・ホームページ等に掲示致します。