

テルメDOME レッスン予定表

2018年

12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)	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)	火曜日	※10:15 ～11:00 ボディケア 45(藤沢)	4週目 アロマ フットセラピー 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 1・3・5週 骨盤ストレッチ 2・4週キューブリング 45(若月)	※10:30～11:15 水泳指導(北澤) ①カラー②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:40 ～11:20 ビギナーズエアロ 40(Rie)	最終週 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 はじめてスイム 45(田中)	※11:45 ～12:30 UBOUND テック15+30 (Rie)	※11:45 ～12:15 マッスルアクア 30(原山)	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 (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)		※12:30 ～13:20 ZUMBA 50(宮林)	※12:45 ～13:25 ポール エクササイズ 40(村山)	12:30 ～13:20 ZUMBA 50(宮林)	※13:35 ～14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:40 ～14:20 ウェーブリング 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)	※13:40 ～14:40 ボディバランス 60(原山)	※12:45 ～13:15 はじめての筋トレ 30(原山)	※13:40 ～14:40 ボディバランス 60(原山)	※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)	13:30 ～14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)	★週替わりレッスン		
	12:15 ～13:00 エンジョイエアロ 45(はつみ・F)	※13:10 ～13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)	※12:50 ～13:35 ウェーブリング 45(若月)		※13:45 ～14:15 UBOUND 30(Rie)		※14:30 ～15:35 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)	※14:50 ～15:35 MEGADANZ 45(Rie)	※15:45 ～16:15 ボディバランス 30(原山)	※14:10 ～14:40 ボディアタック 30(北村)	※14:50 ～15:35 MEGADANZ 45(Rie)	※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)	※13:40 ～14:40 ボディバランス 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)	17:10～17:55 ★週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧ください。			
	※13:10 ～14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	※13:50 ～14:50 ボディパンプ 30(倉島)	※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)		※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)	※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	※18:30 ～19:15 ボディステップ テック15+30 (小林)	※19:05 ～19:50 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)	※19:30 ～20:00 アクアビクス 30(北澤)	※18:10 ～19:00 ヨガ 50(EMI)	※13:40 ～14:40 ボディバランス 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)				
	※14:20 ～14:50 ボディパンプ 30(倉島)	12名 ※15:05 ～15:50 ボディジャム 45(小林)			※14:30 ～15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)		※19:25 ～20:25 ボディパンプ 60(倉島)	20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)	※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	※20:00 ～20:45 水泳指導初級 45(村松)	20:00 ～20:45 ボディコンバット 45(倉島)	21:00 ～22:00 ボディジャム 60(松井)			※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)	17:10～17:55 ★週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧ください。				
15:00																					
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 ボディバランス 30(原山)					※19:25 ～20:25 ボディパンプ 60(倉島)	20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)	※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	※20:25 ～21:10 MEGADANZ 45(早川)	※20:20 ～21:10 セルフリンパ マッサージ 50(関川)										
	19:20 ～20:05 UBOUND 45(Rie)	※19:10 ～19:55 ピラティス 45(村山)					20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)	※21:35 ～22:05 ボディバランス 30(原山)	19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	20:25 ～21:10 MEGADANZ 45(早川)	※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(小林)										
	20:20 ～21:10 BAILABAILA 50(村山)						20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)	※21:35 ～22:05 ボディバランス 30(原山)	19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	20:25 ～21:10 MEGADANZ 45(早川)	※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(小林)										
22:00	21:20 ～22:05 ボディアタック 45(原山)						20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)	※21:35 ～22:05 ボディバランス 30(原山)	19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	20:25 ～21:10 MEGADANZ 45(早川)	※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(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)

「※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・ホームページ等にて掲示致します。