テルメDOME　レッスン予定表　　2019年　　1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)	火曜休館日	※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		※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週ウェーブリング 45(若月)	※10:30～11:15 水泳指導(北澤) ①クロール②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ	※10:15～10:45 太極舞 30(Rie)			※10:30 ～11:20 朝ヨガ 50(宮下)			12:30 ～13:20 エンジョイエアロ 50(若月)
	※11:20 ～12:05 美容バレエ＆ ストレッチ (虹川)		※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 1・3・5週目 ボルド・ブ・ラ 2・4週目 バレトン 50(吉池)		※11:30 ～12:00 シェイプアクア 30(北澤)	※10:55～11:25 ビギナーズエアロ 30(Rie)			※11:35 ～12:20 UBOUND テック15＋30 (Rie)		※11:35 ～12:05 マッスルアクア 30(原山)	
	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)			※12:05 ～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 30(原山)	※13:00 ～13:40 ボディシェイプ 40(山口)	※12:40 ～13:20 太極舞 40(Rie)			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) 12名			12:45 ～13:30 エンジョイエアロ 45(NAO)	※12:50 ～13:35 ウェーブリング 45(若月)		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)		※13:35 ～14:35 ボディバランス 60(原山)			☆週替わりレッスン
	※14:20 ～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)		※13:45 ～14:15 UBOUND 30(Rie)			※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下)			※14:10 ～14:40 ボディアタック 30(北村)			※14:50 ～15:40 J－POPダンス 50(日野)			
	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)						14:50 ～15:35 MEGADANZ 45(Rie)						
15:00											※15:45 ～16:15 ボディバランス 30(原山)						
～														※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)			
18:30	※18:20 ～19:05 かんたん ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 45(日野)	※18:30 ～19:00 ボディバランス 30(原山)			※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15+30 (小林)	最終週 ボディステップ45		※18:30 ～19:00 ボディパンプ 30(倉島)			17:10～17:55 ☆週替わりレッスン 館内掲示板、ホームページを ご覧下さい。			
	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)	※19:20 ～20:20 ヨガ 60(Mayumi)		※19:25 ～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)	12名	※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)				
	20:20 ～21:10 BAILABAILA 50(村山)				20:40 ～21:25 ボディジャム 45(松井)			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)	※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)			※18:10 ～19:00 ヨガ 50(EMI)			
22:00	21:20 ～22:05 ボディアタック 45(原山)				※21:35 ～22:05 ボディバランス 30(原山)			21:20 ～22:05 RITMOS 45(早川)	※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(小林)		21:00 ～22:00 ボディジャム 60(松井)						

・「※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。

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）