

7日(月)			9日(水)			10日(木)			11日(金)			12日(土)		13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	プール	スタジオ
※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 アクアピクス 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 ウェープリング 45(若月)	10:30～11:15 水泳指導45(北澤) ②背泳ぎ	※10:15～10:45 太極舞 30(Rie)			※10:30 ～11:20 朝ヨガ 50(宮下 with R)	<b>イベント</b>	
※11:20～12:05 美容バレエ &ストレッチ 45(虹川)	※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)	<b>※11:10 ～11:55 裸足でリズム 45(岡田)</b>	<b>イベント</b>	※11:15～12:00 水中ウォーキング 45(藤沢)	※11:25 ～12:15 バレトン 50(吉池)	<b>12名</b>	※11:30～12:00 シェイプアップ 30(北澤)	※10:55～11:25 ピギナーズエアロ 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)		※11:35 ～12:25 ヨガ 50(山口)				<b>新曲発表</b>	12:00 ～13:15 ボディジャム (小林博 &松井)
※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)		12:45～13:30 エンジョイエアロ 45(NAO)	※12:50 ～13:35 ウェープリング 45(若月)			※13:40 ～14:20 ウェープリング 40(宮下)		<b>12:35 ～13:50 ボディ コンバット (遠山&amp;倉島)</b>	※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)	<b>有料 イベント</b>	13:30 ～14:30 BAILABAILA (霧田IR &村山IR)
※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)	※13:40～14:15 MEGADANZ テック5+30 (Rie)			※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下)				※13:25 ～14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)			<b>有料 イベント</b>	14:40 ～15:40 BAILABAILA (霧田IR &村山IR)
15:05～15:50 ボディジャム 45(小林博)			※14:30 ～15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)							※14:10～14:40 ボディアタック 30(北村)			<b>有料 イベント</b>	16:00 ～17:00 DDD HOUSE WORKOUT (霧田IR &村山IR)
※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(小林博)		※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)			※18:30～19:00 ボディステップ 30(小林博)				※14:55 ～15:40 ボディバランス 45(原山)			<b>有料 イベント</b>	17:20 ～18:20 デトックスヨガ 60(EMI)
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)				※19:05～19:50 水中ウォーキング 45(藤沢)		※18:30～19:00 ボディパンプ 30(倉島)		<b>11名</b>		
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45(村松) 2週目～発展	※19:10～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)			※19:10 ～20:10 沖ヨガ 60(小野沢)		
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(小林博)		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)					

火曜 休館日

・「※印」は、初心者・初級者向けです。  
おかげさまで、テルメDOMEは  
～10周年～

**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…定員25名(30分前より配布)
- ・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)