

テルメDOME

10周年記念 レッスン表

2019年

10月14日～10月20日

14日(月・祝)			16日(水)			17日(木)			18日(金)			19日(土)		20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
※10:30～11:30 ヨガ 60(宮下)		※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45(北澤) ③平泳ぎ	10:15～10:45 太極舞 30(Rie with K)					
※11:45～12:25 太極舞 40(Rie)		※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 ボルド・プ・ラ 50(吉池)	12名	※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)					
※12:40～13:20 スタートエアロ 40(Rie)			※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 ボールエクササイズ 40(村山)		※11:35～12:25 ヨガ 50(山口)					
※13:35～14:35 ピラティス 60(岡村)			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)					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)				
			※13:40～14:15 MEGADANZ テック5+30 (Rie)			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)				
			※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 ボディアタック 30(北村)					
									※14:55～15:40 ボディバランス 45(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 (小林博)			※18:20～18:50 ボディバンプ 30(倉島)					
						※19:25～20:15 ヒーリングヨガ 50(EMI)			※19:05～19:50 水中ウォーキング 45(藤沢)	※19:00～19:50 ムラムラエアロ 50(村山&Rie)				
			19:25～20:25 ボディバンプ 60(倉島)	※19:20～20:20 ヨガ 60(Mayumi)					※20:00～20:45 1日限りの 遠泳部 (村松)	20:00～20:45 ボディコンバット 45(倉島)				
			20:40～21:25 ボディアタック 45(原山 with M)			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)							
			※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)			21:00～22:00 ボディジャム 60(松井)				

火曜 休館日

イベント
14:50～16:50
レズミルズ
マラソン
1-BP 4-BA
2-BS 5-BC
3-BJ

イベント
入部
希望者
求む!!

時間変更

イベント

11名

有料
イベント

有料
イベント

有料
イベント

イベント

「※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)
- ・ボディバンプ…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)