

# テルメDOME レッスン表

2019年

11月～

月曜日			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	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> 最終週 女性限定	※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 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45(北澤) ①カール②背泳ぎ ③平泳ぎ④ハタライ	※10:15～10:45 太極舞 30(Rie)			※10:30 ～11:20 朝ヨガ 50(宮下)		
※11:20～12:05 美容バレエ &ストレッチ 45(虹川)	※11:15～12:05 リンパ コンディショニング 50(関川)	※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)	<b>・4週目 アロマ フットセラピー ＜持ち物＞ くつ下 バスタオル</b>	※11:15～12:00 水中ウォーキング 45(藤沢)	※11:25～12:15 1・3・5週 ポルド・ブラ 2・4週パレトン 50(吉池)	<b>12名</b>	※11:30～12:00 シェイプアクア 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 ボールストレッチ 30(関川)	<b>11名</b>	※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)	<b>11名</b>		※12:40 ～13:20 太極舞 40(Rie)	
※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)			13:35～14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:40 ～14:20 ウェープリング 40(宮下)	※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)		※13:35 ～14:35 ボディバランス 60(原山)		13:30～14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)
※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)			※13:30～14:00 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)		※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)		
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)	※14:55 ～15:40 ボディバランス 45(原山)		※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)		
※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)			※18:30～19:15 ボディステップ テック15+30 (小林博)	<b>最終週 ボディステップ45</b>		※14:55 ～15:40 ボディバランス 45(原山)			17:10～17:55 ★週替わり レッスン		
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)		※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>		※18:10 ～19:00 ヨガ 50(EMI)		
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 リンパ コンディショニング 50(関川)	※20:00～20:45 水泳指導45(村松) 1週目基礎 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)	※19:30～20:00 アクアビクス 30(北澤)			
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)					

★週替わりレッスン

・「※印」は、初心者・初級者向けです。  
 ・土日の週替わりレッスンは、館内掲示板、  
 ホームページにてご確認ください。

**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)