

# テルメDOME レッスン表

2020年

1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 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	※10:30～11:20 やさしい クラシックバレエ 50(虻川)					※11:00～11:30 マッスルアーク 30(原山)
※11:25 ～12:05 バレエストレッチ 40(虻川)		※11:20～12:10 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</b> 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)	※11:25 ～12:25 ハワイアンフラ 60(高橋)	<b>12名</b>	※11:30～12:00 シェイプアーク 30(北澤)	※11:35 ～12:25 ヨガ 50(山口)				
※12:20～12:50 ボディパンプ 30(倉島)	※12:20～12:50 ボールストレッチ 30(関川)	<b>11名</b>	※12:10～12:40 太極舞 30(Rie)				12:35～13:25 ZUMBA 50(宮林)	※12:45～13:05 リンパ20(はつみ・F)		12:40 ～13:25 ステップ 45(遠山)	※12:35～13:15 ボール エクササイズ 40(村山)	※13:00 ～13:40 ボディシェイプ 40(山口)	※12:00 ～13:00 ヨガ 60(宮下)	
※13:05～13:55 1・3・5週 ボルド・ブ・ラ 2・4週バレトン 50(吉池)	※13:00 ～13:45 コアストレッチ 45(はつみ・F)			※12:55～13:25 ボディコンバット 30(倉島)	※12:50 ～13:35 ウェープリング 45(若月)			※13:10～13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)		※13:40～14:10 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)			
※14:05～14:35 ボディアタック 30(北村)	<b>12名</b>	※14:20 ～15:00 ボディシェイプ 40(山口)	※13:40～14:10 はじめての筋トレ 30(原山)			13:35～14:25 BAILABAILA 50(村山)	※13:50 ～14:30 ウェープリング 40(宮下)							
14:45～15:30 ボディジャム 45(小林博)				※14:30 ～15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)			14:35～15:20 ボディジャム 45(松井)	※14:40 ～15:40 ヨガ 60(宮下)		14:30～15:15 エンジョイエアロ 45(NAO)	※14:30 ～15:15 ボディバランス 45(原山)	<b>8名</b>		
※18:20～19:05 かんたん コンディショニング 45(日野)			※18:20 ～19:10 エアリアルヨガ 50(小林史)			※18:30～19:00 ボディコンバット 30(小林博)							※14:05～14:35 ボディパンプ 30(倉島)	
19:20～20:05 ボディステップ 45(小林博)	※19:20 ～20:05 ピラティス 45(村山)	※19:15～20:00 水泳指導45(村松) 1週目基礎 2週目～発展	19:25～20:25 ボディパンプ 60(倉島)	※19:15 ～20:15 ヨガ 60(Mayumi)		※19:10 ～20:00 ヒーリングヨガ 50(EMI)	※19:20～20:10 リンパ コンディショニング 50(関川)	※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)	※19:10～19:50 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※19:10 ～20:10 沖ヨガ 60(小野沢)	※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)	
20:20～21:10 BAILABAILA 50(村山)	※20:20～20:50 ボディバランス 30(原山)		20:40～21:40 ボディジャム 60(松井)			20:15～21:00 UBOUND 45(Rie)	※20:20～21:05 ウェープリング 45(早川)					※17:10～17:55 ボディアタック 45(原山)		
21:20～22:05 ボディアタック 45(原山)						21:15～22:00 MEGADANZ 45(早川)	※21:15 ～22:00 ボディバランス 45(小林博)		20:00～20:45 MEGADANZ 45(Rie)			※18:10 ～19:00 ヨガ 50(EMI)		
									21:00～21:45 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。  
 ・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)