

# テルメDOME レッスン表

2020年

4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	※10:35 ～11:20 ボディバランス 45(原山)					※10:45～11:15 マッスルアクア 30(原山)
※11:20～12:05 やさしい クラシックバレエ 45(虹川)		※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)	・4週目 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 シェイプアクア 30(北澤)	※11:35 ～12:25 ヨガ 50(山口)				※12:00 ～13:00 ヨガ 60(宮下)
※12:15～12:45 ボディコンパット 30(倉島)	※12:20～12:50 ボールストレッチ 30(関川)	<b>11名</b>	※12:05～12:35 太極舞 30(Rie)				12:35～13:25 ZUMBA 50(宮林)		※12:30～13:00 リンパ 30(はつみ)	<b>計12名</b>	※12:35～13:20 ボディパンプ テック15+30 (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)	
※13:00～13:50 1・3・5週 ボルドー・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)			※12:45 ～13:30 ウェープリング 45(若月)		※13:30 ～14:15 アクアピクス 45(近藤)		※13:05～13:35 コアストレッチ 30(はつみ)			※13:30～14:00 ボディコンパット 30(遠山)	※13:25 ～14:10 骨盤ストレッチ 45(若月)		
※14:00～14:30 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)	※13:45 ～14:25 ボールストレッチ 40(宮下)		※13:30～14:00 ボディコンパット 30(遠山)				※14:10～14:40 ボディパンプ 30(倉島)	
※14:45 ～15:30 ボディバランス 45(小林博)				※14:30 ～15:30 エアリアルヨガ 60(岡村)			14:35～15:35 ボディジャム 60(松井)	※14:35 ～15:35 ヨガ 60(宮下)		※14:10～14:40 MEGADANZ 30(Rie)				※14:50 ～15:40 J-POPダンス 50(日野)
※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(小島)						※18:30～19:00 ボディパンプ 30(倉島)				※15:55 ～16:55 エアリアルヨガ 60(岡村)	
19:20～20:10 BAILABAILA 50(村山)	※19:15 ～20:00 ボディバランス 45(小林博)	※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)		※18:30～19:10 DDD HOUSE WORKOUT 40(村山)	※19:20 ～20:10 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)	19:15～20:00 UBOUND 45(Rie)	※19:10 ～20:10 沖ヨガ 60(小野沢)	※19:30～20:00 アクアピクス 30(北澤)	※18:10 ～19:10 ヨガ 60(EMI)	17:10～17:55 ボディアタック 45(原山)	
20:20～21:05 ボディアタック 45(原山)	※20:25 ～21:10 ピラティス 45(村山)		※20:35～21:05 ボディアタック 30(原山)				※20:20～20:50 ボディステップ 30(小林博)	※20:20～20:50 ウェープリング 30(早川)	20:15～21:15 ボディジャム 60(松井)					
21:15～22:00 ボディジャム 45(小林博)			※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(原山)			21:05～22:05 RITMOS 60(早川)			21:25～22:10 ボディコンパット 45(倉島)					

火曜  
休館  
日

★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)