

テルメDOME レッスン表

2020年

10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
※10:20～11:05 1・3・5週 ボルド・ブ・ラ 2・4週 バレトン 45(吉池)		※10:30 ～11:15 アクアピクス 45(宮澤)	※10:20 ～11:10 ヨガ 50(岡村)			※10:20 ～11:05 ピラティス 45(若月)			※10:20～10:50 ボディパンプ 30(遠山)	25名				
※11:25 ～12:10 スタートエアロ 45(関川)		※11:35 ～12:15 水泳指導初級 40(三ツ井)	※11:30 ～12:15 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	※11:20～12:05 水中ウォーキング 45(藤沢)	※11:25 ～12:10 機能改善ヨガ 45(Mayumi)	<持ち物> フェイスタオル	※11:20～11:50 シェイプアクア 30(北澤)	※11:10～11:40 ボディコンバット 30(遠山)			※12:00 ～12:50 ヨガ 50(宮下)		12:20～13:10 エンジョイエアロ 50(若月)
※12:30～13:00 ボディコンバット 30(倉島)			※12:35 ～13:15 太極舞 40(Rie)			12:30～13:20 ZUMBA 50(宮林)			※12:00 ～13:00 ピラティス 60(岡村)					
※13:20 ～14:05 ボディケア 45(藤沢)			※13:35～14:05 UBOUND 30(長橋)	25名		13:40～14:25 エンジョイエアロ 45(はつみ)			※13:20 ～14:10 ヨガ 50(山口)			※13:10 ～14:00 エアリアルヨガ 50(岡村)	12名	13:30～14:30 BAILABAILA 60(村山)
※14:25～14:55 ボディアタック 30(北村)		※14:20 ～15:00 ボディシェイプ 40(山口)	※14:25 ～15:25 ボディバランス 60(原山)			※14:45 ～15:45 ヨガ 60(宮下)		※14:00 ～14:45 水泳指導初級 45(近藤)	25名	※14:30～15:00 MEGADANZ 30(Rie)		※14:20～14:50 UBOUND 30	1・3・5週 (Rie) 2・4週 (長橋)	
※15:15 ～16:00 ボディジャム 45(小林博)										15:20～16:05 エンジョイエアロ 45(NAO)		※15:10～15:55 かんたん コンディショニング 45(日野)		
※18:20 ～19:05 ピラティス 45(日野)			※18:20 ～19:10 ヨガ 50(小島)			※18:20～18:50 ボディステップ 30(小林博)				17:05～17:50 ボディアタック 45(原山)		※16:15～16:45 ボディバランス 30(原山)		
19:25～20:10 UBOUND 45(Rie)	25名		19:30～20:15 ボディパンプ 45(倉島)	25名		※19:10 ～20:00 ヒーリングヨガ 50(EMI)				※18:15 ～18:55 ピラティス 40(村山)		※19:15～19:45 アクアピクス 30(北澤)	※18:10 ～19:10 ヨガ 60(EMI)	
※20:30～21:00 ボディアタック 30(原山)			※20:35～21:05 ボディコンバット 30(倉島)			※20:20～20:50 ボディアタック 30(北村)				19:15～20:00 BAILABAILA 45(村山)				
21:20～22:05 ボディジャム 45(小林博)			※21:25 ～22:10 ボディバランス 45(原山)			21:10～22:10 RITMOS 60(早川)				20:20～21:05 ボディジャム 45(松井)				
										21:25～22:10 ボディコンバット 45(東澤)				

火曜日
曜
休
館
日

★週替わりレッスン

整理券
ボディパンプ・UBOUND・エアリアルヨガ
 ●各レッスン開始30分前から配布いたします。
 ●入場時に担当インストラクターへお渡しください。
 ●ヨガマット・ヨガマット用タオル等をお持ち頂いても構いません。