

# テルメDOME レッスン表

2021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	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	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 ～11:10 太極舞 40(Rie)	※10:20 ～11:05 ピラティス 45(向井)	※10:20 ～11:05 スタートエアロ 45(関川)		※10:20～10:50 ボディパンプ 30(遠山)		※11:00 ～11:40 スタートエアロ 40(岡田)		
11:25～12:10 エンジョイエアロ 45(はつみ)	※11:15 ～12:00 ピラティス 45(宮澤)	※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> <つ下・バスタオル>	※11:25～12:10 1・3・5週 BAILABAILA 2・4週 テンエアロ 45(鈴木)	※11:20 ～12:20 機能改善ヨガ 60(Mayumi)	※11:10～11:40 ボディコンバット 30(遠山)	※10:45 ～11:45 ポールピラティス 60(岡村)	※12:00 ～12:50 ヨガ 50(宮下)	1・3・5週 (宮下) 2・4週 (Rie)	※12:25～13:10 1・3・5週 ZUMBA 45 2・4週 MEGADANZ 45
※12:30～13:00 ボディアタック 30(北村)	※12:20～12:50 コアストレッチ 30(はつみ)	※12:35 ～13:25 ヨガ 50(岡村)		12:30～13:20 ZUMBA 50(宮林)		※12:00 ～13:00 ピラティス 60(岡村)		※13:10 ～14:00 エアリアルヨガ 50(岡村)		
※13:20 ～14:05 筋力&体力UP 45(岡村)	※13:15 ～14:00 ボディケア 45(藤沢)	※13:45～14:15 UBOUND 30(長橋)	※13:40～14:20 骨盤底筋 エクササイズ 40(近藤)	※13:40 ～14:25 初級ステップ 45(吉池)	※13:35 ～14:35 ヨガ 60(宮下)	※13:20～13:50 やさしい筋トレ 30(長橋)		※14:20～14:50 UBOUND 30(長橋)	※14:15～15:00 引き締めピラティス 45(岡村)	※13:30 ～14:30 BAILABAILA 60(村山)
※14:25 ～15:10 ボディジャム 45(小林博)	※14:20～15:05 美温活 リンパストレッチ 45(鈴木)	※14:35 ～15:20 MEGADANZ 45(Rie)	※14:40 ～15:25 ボディバランス 45(原山)	※14:45～15:15 ボディコンバット 30(北澤)		※14:10～14:40 ボディステップ 30(小林博)	※14:30～15:15 リンパ コンディショニング 45(関川)	※15:10～15:55 かんたん コンディショニング 45(日野)		
※15:30～16:00 ボディコンバット 30(倉島)						15:00～15:45 エンジョイエアロ 45(NAO)		※16:15～16:45 ボディジャム 30(松井)	※16:10～16:40 ボディバランス 30(原山)	
※18:20 ～19:05 スタートエアロ 45(岡村)	※18:30 ～19:15 ピラティス 45(日野)	18:20～19:10 エンジョイエアロ 50(吉池)	※18:30～19:00 たのしく筋トレ 30(長橋)	※18:20～18:50 ボディステップ 30(小林博)		※18:20～18:50 週替わりレッスン 30(Rie)	※18:15 ～18:55 ピラティス 40(村山)	17:05～17:50 ボディアタック 45(原山)		
19:25～20:10 UBOUND 45(Rie)	※19:35 ～20:20 身体を整えるヨガ 45(岡村)	19:30～20:15 ボディパンプ 45(倉島)	※19:20 ～20:05 ヨガ 45(小島)	※19:10 ～19:55 ボディジャム 45(小林博)	※19:00 ～19:50 ポールストレッチ 50(EMI)	※19:10 ～20:00 BAILABAILA 50(村山)	※19:15 ～20:15 沖ヨガ 60(小野沢)		※17:40 ～18:40 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)		※20:15～20:45 ボディアタック 30(北村)		20:20～21:05 ボディジャム 45(松井)				
※21:20 ～22:05 ボディバランス 45(原山)		※21:25 ～22:10 ボディバランス 45(原山)		21:05～22:05 RITMOS 60(早川)		21:25～22:10 ボディコンバット 45(東澤)				

火曜日  
休館日

10名

<持ち物>  
フェイスタオル

1週目  
ビギナーズエアロ  
2週目  
UBOUND  
3週目  
ビギナーズエアロ  
4週目  
MEGADANZ  
5週目  
UBOUND

12名

★週替わりレッスン

●「※」印は初心者・初級者向けクラスです。  
●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。

**整理券**  
ボディパンプ(25名)・UBOUND(25名)  
エアリアルヨガ(14名)・第2スタジオ(18名)

●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。