

テルメDOME レッスン表

2021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	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	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)			※10:20 ～11:10 ヨガ 50(岡村)			※10:20 ～11:05 スタートエアロ 45(関川)	※10:30～11:00 はじめての筋トレ 30(原山)		※10:20～10:50 ボディパンプ 30(遠山)					
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> くつ下・バスタオル		※11:25 ～12:10 BAILABAILA 45(鈴木)	※11:25 ～12:25 機能改善ヨガ 60(Mayumi)	<持ち物> フェイスタオル	※11:10～11:40 ボディコンバット 30(遠山)	※11:00～11:30 ボディバランス 30(原山)		※11:00 ～11:40 スタートエアロ 40(岡田)		
※12:30～13:00 ボディコンバット 30(倉島)			※12:35～13:05 太極舞 30(Rie)	※12:30 ～13:15 ピラティス 45(向井)		12:30～13:20 ZUMBA 50(宮林)			※12:00 ～13:00 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
※13:20 ～14:05 筋力&体力UP 45(岡村)	※13:10 ～13:55 ボディケア 45(藤沢)		※13:25～13:55 MEGADANZ 30(Rie)			※13:40 ～14:25 初級ステップ 45(吉池)	※13:40 ～14:40 ヨガ 60(宮下)		※13:20～13:50 ピギナーズエアロ 30(Rie)	※13:10 ～14:00 ヨガ 50(山口)		※13:10 ～14:00 エアリアルヨガ 50(岡村)		※13:30 ～14:30 BAILABAILA 60(村山)
※14:25～14:55 ボディアタック 30(北村)	※14:15～15:00 美温活 リンパストレッチ 45(鈴木)		※14:15～14:45 UBOUND 30(長橋)			※14:45～15:15 ボディコンバット 30(北澤)	※15:00～15:30 骨盤底筋エクササイズ 30(近藤)		※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)		※14:20～14:50 UBOUND 30	1・3・5週 (長橋) 2・4週 (Rie)	※14:15～15:00 引き締めピラティス 45(岡村)
※15:15 ～16:00 ボディジャム 45(小林博)			※15:05 ～15:50 ボディバランス 45(原山)						15:00～15:45 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 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 ボディパンプ 30(倉島)	※18:15 ～18:55 ピラティス 40(村山)		※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)	
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 ～20:00 BAILABAILA 50(小島)	※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)		17:05～17:50 ボディアタック 45(原山)		※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)			※20:20～20:50 ボディアタック 30(北村)	※20:30 ～21:20 やさしいヨガ 50(Rie)		20:20～21:05 ボディジャム 45(松井)					
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)			21:25～22:10 ボディコンバット 45(東澤)					

火曜日
休館日

★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。