

# 権堂温泉テルメDOME レッスン表

2022年 10月～

月曜日		火曜日		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	第2スタジオ	スタジオ
※10:20～11:05 バレトン 45(吉池)		※10:40～11:25 スタートエアロ 45(小島)		※10:25～11:10 スタートエアロ 45(南澤)	※10:20～11:05 ピラティス (姿勢改善) 45(向井)	※10:20～11:05 スタートエアロ 45(関川)	※10:20～11:00 1・3週のみ ボディケア 40(藤沢)	※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)	※11:45～12:15 ZUMBA 30(宮下)	※11:35～12:20 美温活 リンパストレッチ 45(鈴木)	※11:30～12:15 フットセラピー 45(岡田)	※11:25～12:10 1・3・5週 BAILABAILA 2・4週 ラテンエアロ 45(鈴木)	※11:20～12:20 機能改善ヨガ 60(Mayumi)		※11:05～11:35 ボディコンバット 30(遠山)	※11:00～11:45 ポールピラティス 45(岡村)	※11:00～11:40 スタートエアロ 40(岡田)		
※12:30～13:00 ボディアタック 30(北村)	※12:20～13:10 整体ストレッチ 50(はつみ)	※12:35～13:20 ラテンエクスペス コンサルサ 45(鈴木)	※12:40～13:30 ポールストレッチ 50(宮下)	※12:35～13:25 ヨガ 50(岡村)		※12:30～13:15 ZUMBA 45(宮林)		※12:00～13:00 ピラティス 60(岡村)		※12:00～12:50 ヨガ 50(宮下)		
※13:20～14:05 筋力&体力UP 45(岡村)	※13:30～14:15 ボディケア 45(藤沢)	13:40～14:30 エンジョイステップ 50(はつみ)	12名	※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 ボルド・プ・ラ 45(吉池)	※13:35～14:35 ヨガ 60(宮下)	※13:20～14:05 太極舞 45(岡村)	※13:10～14:10 沖ヨガ 60(小野沢)	※13:10～14:00 エアリアルヨガ 50(岡村)		12:25～13:10 ※1・3・5週 ZUMBA 45 2・4週 ボディコンバット 45
※14:25～15:10 ボディジャム 45(小林博)									※14:30～15:15 リンパ コンディショニング 45(関川)	※14:20～15:10 サーキットエアロ 50(岡村)		
※15:30～16:00 ボディコンバット 30(倉島)										※15:30～16:15 UBOUND 45(長橋)		
※18:20～19:05 かんたん コンディショニング 45(日野)		※18:30～19:15 ラテンエアロ 45(鈴木)	※18:20～19:10 ヨガ 50(吉池)			※18:20～18:50 ボディステップ 30(小林博)		※18:15～18:55 ピラティス 40(村山)				
19:25～20:10 ボディパンプ 45(APACHE)	※19:20～20:05 ピラティス 45(日野)	19:35～20:20 初中級ステップ 45(仲川)		19:20～20:05 ボディパンプ 45(倉島)	※19:00～19:45 ヨガ 45(小島)	※19:10～20:00 ヒーリングヨガ 50(EMI)		※19:15～20:05 BAILABAILA 50(村山)		※17:25～18:10 ボディジャム 45(小林博)	※17:40～18:40 ヨガ 60(EMI)	
※20:30～21:15 ボディバランス 45(小林博)		20:40～21:25 ボディアタック 45(原山)		※20:25～20:55 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)		※20:25～21:10 ボディバランス 45(原山)				
						21:10～22:10 RITMOS 60(早川)		21:30～22:15 ボディコンバット 45(東澤)				

1・3・5週  
(宮下)  
2・4週  
(ふみえ)

・4週目  
アロマフットセラピー  
<持ち物>  
くつ下・バスタオル

<持ち物>  
フェイスタオル

週替わりレッスン

●「※」印はどなたでも参加しやすいクラスです。  
●ヨガマットをお持ち頂いても構いません。  
●ピラティスボールの貸し出しはございません。

**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(15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。