



## 川中島温泉テルメDOME GWレッスン予定表

4/29 月曜日		4/30 火曜日		5/1 水曜日		5/2 木曜日		5/3 金曜日		5/4 土曜日		5/5 日曜日		5/6 月曜日	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:30~11:30 エアリアルヨガ (瀧本)		10:30~11:15 サーキット トレーニング 45(岡村)		10:30~11:20 ピラティス 50(若月)		10:30~11:00 ベリー エクササイズ (山岸)		10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI)		10:30~11:30 エアリアルヨガ (瀧本)	
11:45~12:15 リンパマッサージ (瀧本)		11:25~12:10 ヨガ& ウェープリング 45(岡村)		11:30~12:00 ステップ 30(若月)		11:15~12:00 ベリーダンス (山岸)	11:15~12:00 ストレッチ (井田)	11:45~12:15 UBOUND30 (長備)		11:30~12:15 バランス コアティネーション (NAO)		11:45~12:45 横隔膜を鍛えて 引き締めボディ (EMI)		11:45~12:15 リンパマッサージ (瀧本)	
12:30~13:15 MEGADANZ 45(早川)		12:20~13:10 太極拳 (南沢)	12:15~13:15 ストレッチ (井田)	12:15~13:05 シェイプ ボクシング 50(TOMO)		12:10~13:00 モダンバレエ (井田)	12:15~13:00 ウェープリング ストレッチ (鈴木)	12:30~13:15 BODYJAM 45(小林)		12:30~13:20 リラックソヨガ 50(TOMO)		13:00~14:00 太極拳 (篠原)		12:30~13:30 太極拳 (篠原)	
13:30~14:15 BODYPUMP テック15+30 (青木)		13:20~14:00 コアトレ (南沢)		13:20~13:50 ZUMBA 30(TOMO)		13:15~14:15 エアリアルヨガ (岡村)	13:30~14:15 バランス コアティネーション (NAO)	13:30~14:20 セルフリンパ マッサージ (岡川)		13:30~14:15 BODYJAM 45(小林)		14:15~15:00 BAILABAILA 45(宮澤)		13:45~14:30 UBOUND 45(長備)	
14:30~15:20 ピラティス &リンパマッサージ (岡川)		14:15~15:00 BAILABAILA 45(宮澤)		14:00~15:00 HIPHOP (山岸)		14:30~15:30 エアロ &ストレッチ (NAO)		14:30~15:15 BODYCOMBAT 45(小林)		14:30~15:00 BODYCOMBAT 30(小林)		15:15~16:00 BAILABAILA 45(宮澤)		14:45~15:30 BAILABAILA 45(宮澤)	
										15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (青木)		15:15~16:00 MEGADANZ 45(早川)			