新曲発表会予定表

テルメDOME Spa & Fitness

	9月24日火曜日		9月30日月曜日		10月7日月曜日		10月8日火曜日		10月9日水曜日		10月11日金曜日		10月19日土曜日	
	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
10:00				11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)		11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)				11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)				
	10:30～11:00 ピラティス (遠山)		10:30～11:30 エアリアルヨガ (湯本)		10:30～11:30 エアリアルヨガ (湯本)		10:30～11:00 ピラティス (遠山)		11:00～11:45 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	11:05～11:50 ピラティス (若月)	10:30～11:30 朝ヨガ (EMI)		11:30～12:15 ウェーブリング ストレッチ (鈴木)	
	11:15～12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		12:00～13:00 MEGADANZ 60 (Rie)		11:45～12:30 MEGADANZ 45 (Rie)		11:15～12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		12:00～12:50 BAILA BAILA (村山)		11:40～12:30 BAILABAILA (鈴木)		12:25～13:15 BAILA BAILA (鈴木)	
	12:20～13:10 太極舞 (南沢)	12:15～13:15 ストレッチ (井田)			12:40～13:10 UBOUND30 (長橋)		12:20～13:10 太極舞 (南沢)	12:15～13:15 ストレッチ (井田)	13:00～13:50 ZUMBA (TOMO)		12:40～13:30 セルフリンパ マッサージ (関川)		13:30～14:45 BODYSTEP テック15＋60 (小林)	
	13:25～14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30～14:10 コアトレ (南沢)	13:30～14:15 エキサイティング キックボクシング (宗田)		13:30～14:15 エキサイティング キックボクシング (宗田)		13:25～14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30～14:10 コアトレ (南沢)	14:00～15:00 HIPHOP (RIN)		13:50～14:20 エキサイティング ボクシング (青木)		15:15～16:00 BODYPUMP テック15＋30 (青木)	
18:00													16:30～17:30 エアリアルヨガ (岡村)	
	17:50～18:50 エアリアルヨガ (Yoshimi)	18:30～19:00 ダンベルシェイプ (青木)	18:30～19:00 BODYCOMBAT 30 (倉島)		18:15～19:00 BODYPUMP 45 (倉島＆青木)		17:50～18:50 エアリアルヨガ (Yoshimi)	18:30～19:00 ダンベルシェイプ (青木)	18:30～19:15 BODYCOMBAT 45 (遠山＆小林)		18:30～19:10 エンジョイエアロ (掛川)		17:45～18:35 ボディメイク＆ ウェーブリング (岡村)	
	19:00～19:45 エンジョイエアロ (赤羽)	19:10～20:10 パワーヨガ (Yoshimi)	19:10～20:00 BAILA BAILA (鈴木)	19:20～19:50 はじめての筋トレ (倉島)	19:10～20:00 BAILA BAILA (鈴木)	19:20～19:50 はじめての筋トレ (倉島)	19:00～19:45 エンジョイエアロ (赤羽)	19:10～20:10 パワーヨガ (Yoshimi)	19:30～20:00 BODYSTEP30 (小林)	19:45～20:15 ピラティス入門 (遠山)	19:20～20:05 エアリアルヨガ 45 (Yoshimi)			
	20:00～21:15 UBOUND テック15＋60 (Rie＆長橋)		20:15～21:00 エキサイティング キックボクシング (宗田)	20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (若月)	20:15～21:00 エキサイティング キックボクシング (宗田)	20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (若月)	20:00～20:45 BODYATTACK 45 (北村＆原山)		20:15～21:00 BODY BALANCE 45 (小林)	20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)	20:15～21:15 BODYJAM 60 (小林)	20:20～21:20 リラックスヨガ (Yoshimi)		
			21:20～22:20 MEGADANZ (早川)		21:20～22:20 MEGADANZ (早川)		21:00～21:45 UBOUND45 (長橋)		21:10～22:10 ZUMBA (Mayumi)		21:30～22:15 BODYCOMBAT 45 (小林)			
23:00														