川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2020年4月

月曜日

スタジオ1
- 10:30～11:30 エアリアルヨガ（湯本）
- 11:45～12:30 MEGADANZ 45（Rie）
- 12:45～13:45 コンディショニング＆スタイルアップエクササイズ（宗田）
- 14:00～14:45 エキサイティングキックボクシング（宗田）
- 18:30～19:00 BODYCOMBAT 30（倉島）
- 19:10～20:00 BAILA BAILA（鈴木）
- 20:15～21:00 エキサイティングキックボクシング（宗田）
- 21:20～22:20 MEGADANZ（早川）

スタジオ2
- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室【有料】（EMI）
- 19:20～19:50 はじめての筋トレ（倉島）
- 20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室【有料】（若月）

火曜日

スタジオ1
- 10:30～11:00 ピラティス（遠山）
- 11:15～12:00 BODYCOMBAT 45（遠山）
- 12:15～13:15 ストレッチ（井田）
- 13:25～14:05 DDD HOUSE WORKOUT（村山）
- 17:40～18:40 エアリアルヨガ（Yoshimi）
- 18:50～19:50 パワーヨガ（Yoshimi）
- 20:00～20:45 BODYATTACK 45（北村）
- 21:00～21:45 UBOUND45（長橋）

スタジオ2

水曜日

スタジオ1
- 11:00～11:45 DDD HOUSE WORKOUT（村山）
- 12:00～12:50 BAILA BAILA（村山）
- 13:00～14:00 ゆるやかHIPHOP（RIN）
- 18:30～19:15 BODYCOMBAT 45（遠山）
- 19:30～20:00 BODYSTEP30（小林）
- 20:15～21:00 BODY BALANCE 45（小林）
- 21:10～22:10 ZUMBA（Mayumi）

スタジオ2
- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室【有料】（EMI）
- 11:05～11:50 ピラティス（若月）
- 19:30～20:00 ピラティス入門（遠山）
- 20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室【有料】（TOMO）

木曜日

スタジオ1
- 11:15～12:00 ストレッチ（井田）
- 12:15～13:15 モダンバレエ（井田）
- 13:30～14:30 エアロ＆ストレッチ（NAO）
- 19:10～20;00 サーキットトレーニング（岡村）
- 20:15～21:15 エアリアルヨガ（岡村）
- 21:30～22:15 BODYPUMP テック15＋30（青木）

スタジオ2

金曜日

スタジオ1
- 10:30～11:30 朝ヨガ（EMI）
- 11:40～12:30 BAILABAILA（鈴木）
- 12:40～13:30 リンパコンディション（関川）
- 18:25～19:10 エンジョイエアロ（掛川）
- 19:20～20:05 エアリアルヨガ 45（Yoshimi）
- 20:15～21:15 BODYJAM 60（小林）
- 21:30～22:15 BODYCOMBAT 45（小林）

スタジオ2
- 20:20～21:20 リラックスヨガ（Yoshimi）

土曜日

スタジオ1
- 11:30～12:15 ウェーブリングストレッチ（鈴木）
- 12:25～13:15 ※週替わりレッスン（鈴木）
- 13:30～14:15 BODYJAM 45（小林）
- 14:30～15:00 BODYCOMBAT 30（小林）
- 15:15～15:45 BODYPUMP30（青木）
- 16:00～17:00 エアリアルヨガ（湯本）
- 17:15～18:05 歪み解消エクササイズ（湯本）

スタジオ2
- 4日・18日 ラテンエアロ
- 11日・25日 BAILABAILA

日曜日

スタジオ1

スタジオ2
- 10:30～11:30 サンデー朝ヨガ（EMI、TOMO）※2F寝ころび処

週替わりレッスン
館内掲示板・HPをご覧下さい

★ホットスタジオ【ホットヨガ】
月曜日（11:00～・20:00～）
水曜日（11:00～・20:00～）
川中島温泉2F岩盤浴室にて行います
ドーム会員　無料
ミドル会員　620円
ライト会員　820円

整理券

UBOUND16名・エアリアルヨガ17名
BODYPUMP15名・BODYSTEP15名
ホットスタジオ15名・サンデー朝ヨガ20名
エキサイティングキックボクシング10名
レッスン開始30分前よりフロントにて
配布いたします。

※レッスンの参加人数により、入場を制限させて頂く場合がございます。
ご了承ください。