川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2020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)		10:30～11:00 ピラティス30 (遠山)		11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)			10:30～11:20 ウェーブリング ストレッチ50 (鈴木)		11:15～12:05 ウェーブリング ストレッチ50 (鈴木)		10:30～11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・TOMO) ※スタジオで実施	
	11:45～12:30 MEGADANZ45 (Rie)		11:15～12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		11:00～11:45 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)	11:05～11:50 ピラティス45 (若月)	11:15～12:00 ストレッチ45 (井田)		11:40～12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:25～13:15 ※週替わりレッスン (鈴木)	3日・17日・31日 ラテンエアロ 10日・24日 BAILABAILA		
	12:45～13:35 コンディショニング ＆スタイルアップ エクササイズ50 (宗田)		12:20～13:10 ストレッチ50 (井田)		12:00～12:50 BAILA BAILA50 (村山)		12:20～13:10 モダンバレエ50 (井田)		12:50～13:40 リンパ コンディション50 (関川)		13:35～14:05 BODYJAM30 (小林)		週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧下さい	
	13:50～14:35 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)		13:30～14:10 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)		13:10～14:00 ゆるやかHIPHOP 50(RIN)		13:30～14:20 エアロ＆ ストレッチ50 (NAO)				14:25～14:55 BODYCOMBAT 30(小林)			
18:00			17:40～18:30 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		18:30～19:15 BODYCOMBAT 45(遠山)	19:30～20:00 ピラティス入門30 (遠山)	19:10～20;00 サーキット トレーニング50 (岡村)		18:05～18:55 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		15:15～15:45 BODYPUMP30 (青木)		★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	
	18:30～19:00 BODYCOMBAT 30(倉島)										16:05～16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)			
	19:20～20:10 BAILA BAILA50 (鈴木)	19:20～19:50 はじめての筋トレ 30(倉島)	18:50～19:40 美ボディヨガ50 (Yoshimi)		19:30～20:00 BODYSTEP30 (小林)	20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)	20:20～21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)		19:15～20:05 めくりヨガ50 (Yoshimi)		17:15～18:05 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)			
	20:30～21:15 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)	20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (若月)	20:00～20:50 エアロサーキット 50(岡村)		20:20～20:50 BODY BALANCE30 (小林)				20:25～21:10 BODYJAM45 (小林)				★整理券配布レッスン★ UBOUND16名・エアリアルヨガ17名 BODYPUMP15名・BODYSTEP15名 エキサイティングキックボクシング10名 ホットスタジオ12名 ※開始30分前よりフロントにて整理券を配布します	
	21:30～22:20 MEGADANZ50 (早川)		21:10～21:55 BODYATTACK 45(北村)		21:10～22:00 ZUMBA50 (Mayumi)		21:30～22:00 BODYPUMP30 (青木)		21:30～22:00 UBOUND30 (長橋)					
23:00													※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。	