川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2021年7月

月曜日

スタジオ1
- 11:45～12:30 MEGADANZ45 (Rie)
- 12:45～13:35 ポップピラティス50 (宗田)
- 13:50～14:35 エキサイティングキックボクシング45 (宗田)
- 18:30～19:00 BODYCOMBAT30 (倉島)
- 19:20～20:10 BAILABAILA50 (鈴木)
- 20:30～21:15 エキサイティングキックボクシング45 (宗田)
- 21:30～22:20 MEGADANZ50 (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30 (倉島)
- 20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (yuko)

火曜日

スタジオ1
- 10:30～11:00 ピラティス30 (遠山)
- 11:15～12:00 BODYCOMBAT45 (遠山)
- 12:20～13:10 機能改善ヨガ50 (Mayumi)
- 13:30～14:10 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)
- 17:40～18:30 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)
- 18:50～19:40 美ボディヨガ50 (Yoshimi)
- 20:00～20:50 エアロサーキット50 (岡村)
- 21:10～21:40 BODYATTACK30 (北村)

スタジオ2

水曜日

スタジオ1
- 11:00～11:45 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)
- 12:00～12:50 BAILABAILA50 (村山)
- 13:10～14:00 ゆるやかHIPHOP50 (RIN)
- 18:30～19:15 BODYCOMBAT45 (遠山)
- 19:30～20:00 BODYSTEP30 (小林)
- 20:20～20:50 BODY BALANCE30 (小林)
- 21:10～22:00 ZUMBA50 (Mayumi)

スタジオ2
- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)
- 19:30～20:00 ピラティス入門30 (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
- 10:30～11:20 ヨガ50 (向井)
- 11:40～12:30 姿勢改善50 (向井)
- 12:50～13:40 ダンスエクササイズ50 (麻由)
- 19:10～20:00 サーキットトレーニング50 (岡村)
- 20:20～21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)
- 21:30～22:00 BODYPUMP30 (青木)

スタジオ2
- ★持ち物★ タオル

金曜日

スタジオ1
- 10:30～11:20 ウェーブリングストレッチ50 (鈴木)
- 11:40～12:30 BAILABAILA50 (鈴木)
- 12:50～13:40 リンパコンディション50 (関川)
- 18:05～18:55 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)
- 19:15～20:05 めぐりヨガ50 (Yoshimi)
- 20:25～21:10 BODYJAM45 (小林)
- 21:30～22:00 BODYCOMBAT30 (倉島)

スタジオ2
- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (青木ま)

土曜日

スタジオ1
- 11:15～12:05 ウェーブリングストレッチ50 (鈴木)
- 12:25～13:15 ※週替わりレッスン (鈴木)
- 13:35～14:05 BODYJAM30 (小林)
- 14:25～14:55 BODYCOMBAT30 (小林)
- 15:15～15:45 BODYPUMP30 (青木)
- 16:05～16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)
- 17:10～18:00 歪み解消エクササイズ50 (湯本)

スタジオ2
- 3日・17日・31日 ラテンエアロ 10日・24日 BAILABAILA

日曜日

スタジオ1
- 10:30～11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・TOMO) ※2F寝ころび処 定員17名

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～)
金曜日 (11:00～)
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
持ち物：バスタオル

★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
サンデー朝ヨガ17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

※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。