川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2023年9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)				11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:20～11:00 初級エアロ40 (青木ま)		10:30～11:20 ウェーブリング ストレッチ50 (鈴木)	11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (山崎)	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) ※2F寝ころび処 定員20名	
	11:40～12:30 心地よいヨガ50 (momona)	12:20～13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】 (EMI) 4日・11日・25日	11:00～11:50 機能改善ヨガ50 (Mayumi)		11:00～11:45 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)		11:10～11:40 ピラティス30 (青木ま)		11:40～12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:25～13:15 週替わり レッスン (鈴木)	2日・16日・30日 ラテンエアロ 9日 BAILABAILA		
	12:45～13:35 ポップピラティス 50(宗田)		12:05～12:55 ZUMBA50 (Mayumi)		12:00～12:50 BAILABAILA50 (村山)		12:00～12:50 引き締めヨガ50 (momona)		12:50～13:40 リンパ コンディション50 (関川)		13:25～14:05 初級エアロ40 (仲川)		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)		13:15～13:55 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)		13:10～14:00 ゆるやかHIPHOP 50(RIN)				14:00～14:50 やさしいヨガ50 (山崎)		14:15～15:00 初中級ステップ 45(仲川)		★ホットスタジオ【ホットヨガ】 月曜日(11:00～・20:00～) 水曜日(11:00～・19:50～) 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　無料 ライト会員　850円 レンタルマット：50円 持ち物：バスタオル	
18:00	18:15～19:00 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)		17:40～18:30 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		18:30～19:15 Kick Bag45 (ヒロシ)				18:05～18:55 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		15:15～15:45 BODYPUMP30 (青木)			
	19:20～20:10 BAILABAILA50 (鈴木)		18:50～19:40 美ボディヨガ50 (Yoshimi)		19:30～20:00 やさしい ウェーブリング &ヨガ30 (Mayumi)		19:10～20:00 サーキット トレーニング50 (岡村)		19:15～20:05 めぐりヨガ50 (Yoshimi)		16:05～16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)		★サウナヨガ 月曜日(12:20～) 川中島温泉別館爆風房にて行います ドーム会員　無料 ミドル会員　無料 ライト会員　850円 レンタルマット：50円 持ち物：バスタオル	
		20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)				19:50～20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)					17:10～18:00 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)			
	20:30～21:20 MEGADANZ50 (早川)		20:00～20:50 エアロサーキット 50(岡村)		20:10～21:00 ZUMBA50 (Mayumi)		20:20～21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)		20:20～21:10 初中級エアロ50 (こーき)				★整理券配布レッスン★ UBOUND16名・エアリアルヨガ17名 BODYPUMP15名・EXキックボクシング10名 Kick Bag10名・サンデー朝ヨガ20名 ホットスタジオ15名・サウナヨガ8名 ※開始30分前よりフロントにて整理券を配布します ※ホットスタジオは開始15分前より配布します ※サウナヨガは20分前より配布します	
							21:30～22:00 BODYPUMP30 (青木)						※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。	
23:00														