



川中島温泉テルメDOME レッスン予定表

2025年5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	ホットスタジオ・サウナヨガ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1		
10:30~11:20 Dance Revolution50 (宮本)	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)	10:50~11:35 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)	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)					
11:40~12:30 ヨガ50 (宮本)	12:20~13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】 (EMI)	11:00~11:50 機能改善ヨガ50 (Mayumi)		12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)	11:45~12:35 BAILABAILA50 (村山)	11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)		11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)	12:15~13:05 ラテンエアロ50 (鈴木)			10:30~11:30 サンテー朝ヨガ (EMI・kana) ※2F裏こりび処 定員20名		
		12日・19日 26日		13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)	12:50~13:40 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)	14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)	12:00~12:50 ダンス エクササイズ50 (麻由)	12:45~13:35 リンパ コンテイション50 (岡川)	13:25~14:05 初級エアロ40 (仲川)					
18:25~19:10 骨盤調整ヨガ45 (宮本)		18:30~19:20 エアリアルヨガ50 (岡村)		18:30~19:15 BODYCOMBAT 45 (宮本)				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		
19:20~20:10 BAILABAILA50 (鈴木)		19:40~20:30 週替わり レッスン (岡村)	20日 太極舞50 13日・27日 サーフィット トレーニング50	19:30~20:00 やさしい ウェーブリング &ヨガ30 (Mayumi)	19:50~20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)	19:10~20:00 サーフィット トレーニング50 (タカスケ)		18:20~19:10 スタイルアップ ヨガ50 (宮本)	19:20~20:10 BAILABAILA50 (宮本)	15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			★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	
20:30~21:20 MEGADANZ50 (早川)		20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)	20:50~21:40 週替わり レッスン (井出)	20:10~21:00 BODY COMBAT45 13日・27日 ZUMBA50	21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)	20:20~21:10 週替わり レッスン (タカスケ)	2-4週目 身体調整 トレーニング50 1・3・5週目 リズムトレーニング エクササイズ50	20:20~21:10 初中級エアロ50 (しゅん)	20:20~21:10 初中級エアロ50 (しゅん)	21:20~22:00 初中級ステップ 40 (しゅん)			★整理券配布レッスン★ エアリアルヨガ17名・BODYPUMP15名 EXキックボクシング10名 サンテー朝ヨガ20名 ホットスタジオ15名・サウナヨガ10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	
													※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。	