川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2026年3月

月曜日

スタジオ1

- 10:30～11:20 Dance Revolution50（宮本）
- 11:40～12:30 ヨガ50（宮本）
- 12:50～13:40 ジャズダンス50（SHIORI）
- 18:25～19:10 骨盤調整ヨガ45（宮本）
- 19:20～20:10 ラテンエアロ50（鈴木）
- 20:30～21:20 MEGADANZ50（早川）

ホットスタジオ・サウナヨガ

- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】（EMI）
- 12:20～13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】（EMI）
  - 2日・9日・16日 23日・30日
- 20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】（岡村）

火曜日

スタジオ1

- 11:00～11:50 機能改善ヨガ50（Mayumi）
- 12:05～12:55 ZUMBA50（Mayumi）
- 13:15～13:55 BAILABAILA40（村山）
- 18:30～19:20 エアリアルヨガ50（岡村）
- 19:40～20:30 週替わりレッスン（岡村）
- 20:50～21:40 ジャズダンス50（SHIORI）

- 3日・17日・31日 太極舞50
- 10日・24日 サーキットトレーニング50

水曜日

スタジオ1

- 10:50～11:35 DDD HOUSE WORKOUT45（村山）
- 11:45～12:35 BAILABAILA50（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）
- 18:30～19:15 BODYCOMBAT 45（宮本）
- 19:30～20:00 やさしいウェーブリング＆ヨガ30（Mayumi）
- 20:10～21:00 ZUMBA50（Mayumi）

ホットスタジオ

- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】（EMI）
- 19:50～20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】（岡村）

木曜日

スタジオ1

- 10:20～11:00 初級エアロ40（青木ま）
- 11:10～11:40 ピラティス30（青木ま）
- 12:00～12:50 ダンスエクササイズ50（麻由）
- 18:10～19:00 エアリアルヨガ50（小島）
- 19:10～20:00 BAILABAILA50（小島）
  - 5日・19日 サーキットエクササイズ50
- 20:20～21:10 中級エアロ50（しゅん）

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 ラテンエアロ50（鈴木）
- 12:45～13:35 ポール＆リンパ50（関川）
- 14:00～14:50 やさしいヨガ50（山崎）
- 18:20～19:10 スタイルアップヨガ50（宮本）
- 19:20～20:10 BAILABAILA50（宮本）
- 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）

ホットスタジオ

- 11:00～12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】（山崎）

土曜日

スタジオ1

- 12:20～13:05 BODYJAM45（MAHO）
- 13:25～14:05 初級エアロ40（仲川）
- 14:15～15:00 初中級ステップ45（仲川）
- 15:15～15:45 BODYPUMP30（青木）

日曜日

スタジオ1

- 10:30～11:30 サンデー朝ヨガ EMI・kana Kazumi ※2F寝ころび処 定員20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～・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

★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

★整理券配布レッスン★
エアリアルヨガ17名・BODYPUMP15名
サンデー朝ヨガ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。