川中島温泉テルメDOME　レッスン予定表

2024年12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	
10:00	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）	11:00～11:50 機能改善ヨガ50 （Mayumi）	2F寝ころび処で実施	11:00～11:45 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）	12:15～13:05 ラテンエアロ50 （鈴木）		10:30～11:30 サンデー朝ヨガ （EMI・kana） ※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） 2日・9日 16日・23日	12:05～12:55 ZUMBA50 （Mayumi）		12:00～12:50 BAILABAILA50 （村山）		11:10～11:40 ピラティス30 （青木ま）		11:40～12:30 BAILABAILA50 （鈴木）		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	
			13:15～13:55 BAILABAILA40 （村山）		13:10～14:00 ゆるやかHIPHOP 50（RIN）		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）		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	
					14:20～15:10 やさしいヨガ50 （山崎）				14:00～14:50 やさしいヨガ50 （山崎）		15:15～15:45 BODYPUMP30 （青木）			
18:00	18:15～19:00 骨盤調整ヨガ45 （宮本）		17:40～18:30 エアリアルヨガ50 （Yoshimi）		18:30～19:15 BODYCOMBAT 45（宮本）				18:05～18:55 エアリアルヨガ50 （Yoshimi）				★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	
	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）					
		20:00～21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 （岡村）	20:00～20:50 オリジナル ダンス50 （Yuka）		20:10～21:00 ZUMBA50 （Mayumi）	19:50～20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 （岡村）	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★ エアリアルヨガ17名・BODYPUMP15名 EXキックボクシング10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	
	20:30～21:20 MEGADANZ50 （早川）		21:10～22:00 週替わり レッスン （井出）	3日・17日 BODY COMBAT45 10日・24日 ZUMBA50			21:30～22:00 BODYPUMP30 （青木）		21:20～21:50 初級ステップ30 （こーき）				※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														