# ドゥ・スポーツプラザ羽生　２０２４年　７月～９月　スタジオプログラムスケジュール

## 第２、第４月曜日

### Aスタジオ

- ロコモ＆ストレッチ　12：10～13：10　三浦
- Hello!! ヨガ　13：30～14：15　三浦
- 日新ウエルネス自社開発のオリジナルプログラムです。ヨガに不慣れでも安心して参加できます！

### ホットスタジオ

- ❤コラーゲン❤シャワータイム　10：00～20：00

## 火

### Aスタジオ

- 【WEB予約】はじめてエアロ　10：30－11：00　比留間
- 【WEB予約】リトモス45　11：25－12：10　初鹿
- ヨガ　12：30－13：10　えみ
- コアトレーニング　13：30－14：00　片野
- 【WEB予約】週替りプログラム　14：20－15：05　片野
- 第1火曜コンパット
- 第2火曜テク＆アタック
- 第3火曜バンプ
- 第4火曜コンパット
- 第5火曜テク＆アタック
- ハタヨガ　19：00－19：40　森田　秀明
- ボディアタック30　20：00－20：30　森田　秀明

### ホットスタジオ

- ホットストレッチ　10：30－11：00　初鹿
- ホットヨガ　11：25－12：10　比留間
- ホットコラーゲンコアエクササイズ　12：30－13：00　比留間
- ホットビラティスベーシック　13：30－14：10　えみ　《定員30名》
- ホットコラーゲン骨盤調整ヨガ　14：30－15：15　えみ　《定員30名》
- ❤コラーゲン❤シャワータイム　15：20～18：00
- ホットコラーゲンビラティス　18：45－19：30　木目田
- ホットスタジオフリータイム　19：35－20：30

## 水

### Aスタジオ

- 【WEB予約】ズンバ45　10：25－11：10　工藤
- 脂肪燃焼エアロ　11：30－12：10　丸山
- 健康体操　12：30－13：10　板橋
- 太極拳　13：30－14：15　板橋
- ヒップホップ　14：45－15：45　Mi2
- LIVEレッスン　メガダンス45　18：15－19：00　武田（上里）　定員：28名
- NEW　ズンバ45　19：45－20：30　飯塚

### ホットスタジオ

- ❤コラーゲン❤シャワータイム　10：20－10：50
- ホットコラーゲンヨガ　11：20－12：05　SATOMI
- ホットパワーヨガ　12：25－13：10　SATOMI
- ホットポールストレッチ＆ビラティス　13：30－14：15　丸山　《定員30名》
- ホットスタジオフリータイム　14：20～18：00
- NEW　ホットコラーゲン骨盤エクササイズ　18：40－19：25　飯塚　《定員35名》
- ❤コラーゲン❤シャワータイム　19：40－20：30

## 木

### Aスタジオ

- 【WEB予約】はじめてラテンエアロ　10：30－11：00　MIKI
- キックボクシングエクササイズ　11：15－11：55　MIKI
- 【WEB予約】月替りレッスン　12：15－13：00　MIHO
- 脂肪燃焼エアロ　13：20－14：00　MIKI
- 【WEB予約】月替りレッスン　14：20－15：20　MIHO
- 7月リトモス
- 8月メガダンス
- 9月リトモス
- NEW　LESMILLS DANCE　18：55－19：25　SATOMI
- ボディジャム45　19：45－20：30　SATOMI

### ホットスタジオ

- ●第1・3・5週：小林園美
- ●第2・4週：三上
- ホットコラーゲンゆるヨガ　10：25－11：10　小林園美/三上
- ●第1・3・5週：小林園美
- ●第2・4週：三上
- ホット骨盤調整ヨガ　11：30－12：15　小林園美/三上
- 7月メガダンス
- 8月リトモス
- 9月メガダンス
- 美彩心　13：30－14：15　榎本
- ❤コラーゲン❤シャワータイム　14：20～18：00
- ホットヨガ　18：40－19：25　渡辺
- ホットスタジオフリータイム　19：30－20：30

## 金

### Aスタジオ

- バレエストレッチ　10：30－10：55　井上
- ジャズダンス　11：15－12：00　井上
- 【WEB予約】テク＆ボディバンプ30　12：20－13：00　片野　（定員28名）
- 【WEB予約】ボディコンバット45　13：20－14：05　片野
- フラダンス　14：20－15：05　大塚/楢原
- ●第1・3・5週：大塚
- ●第2・4週：楢原
- ボディジャム30　18：55－19：25　榎本
- ボディコンバット45　19：45－20：30　榎本

### ホットスタジオ

- ホットポールストレッチ　10：30－11：00　池田　《定員30名》
- ホットビラティス　11：20－12：05　池田
- ホットヨガ　12：25－13：10　池田
- ホットコラーゲンリラックスヨガ　14：30－15：30　池田
- ホットスタジオフリータイム　15：35～18：00
- ホットボディシェイプエクササイズ　18：50－19：35　下村
- ホットスタジオフリータイム　19：40－20：30

## 土

### Aスタジオ

- 【WEB予約】週替りプログラム　10：30－11：15　内容・担当者は別途掲示
- 週替りプログラム　11：35－12：20　内容・担当者は別途掲示
- ヒップホップ　13：00－14：00　MOE
- バレトン　14：35－15：35　牧田
- 骨盤エクササイズ　15：55－16：25　牧田
- LIVEレッスン　LESMILLS DANCE　18：00－18：45　松井（高崎）　定員：28名
- リトモス60　19：10－20：10　後藤

### ホットスタジオ

- ホットビラティス　10：30－11：15　丸山
- ホットボディシェイプエクササイズ　11：35－12：20　丸山
- ホットウェーブストレッチ＆エクササイズ　13：20－14：00　牧田
- ❤コラーゲン❤シャワータイム　14：05～15：30
- ホットコラーゲンリラックスヨガ　16：00－16：30　池田
- ホットビラティス　16：50－17：20　池田
- ホットヨガ　17：40－18：25　池田
- ホットスタジオフリータイム　18：30～19：30

## 日

### Aスタジオ

- 【WEB予約】コアトレーニング　10：30－11：00　片野
- 【WEB予約】ボディコンバット45　11：20－12：05　片野
- ボディアタック30　12：25－12：55　片野
- 【WEB予約】ボディバンプ45　13：15－14：00　木目田　（定員28名）
- メガダンス45　14：30－15：15　ATSU
- はじめてエアロ　15：45－16：15　金杉
- NEW　ローインパクトミドル　16：35－17：20　金杉

### ホットスタジオ

- ホットリラックスヨガ　10：45－11：30　渡辺
- ホットコラーゲンヨガ　11：50－12：35　渡辺
- ホットスタジオフリータイム　12：40～15：15
- ホットユニバーサルヨガマーズ　15：45－16：30　ATSU
- ❤コラーゲン❤シャワータイム　16：35～19：00

★Aスタジオの定員40名
★ボディバンプ・LIVE配信28名
★ホットスタジオの定員40名
※アイテムを使用するレッスンは30名または35名

●Aスタジオ：WEB予約以外のレッスンは当日10:00よりチケット発券機にて受付
●ホットスタジオ：30分前よりフロントスタッフにて受付
※ホットスタジオ＆スパ会員様のみWEB予約可

WEB予約はこちらから⇒

WEB予約のクラスは毎月25日am0時に翌月の予約分が公開されます。
予約の保有数：フル・ファミリー会員12個、その他の会員種9個となります。