

ドゥ・スポーツプラザ羽生 2024年 10月~12月 スタジオプログラムスケジュール

第2、第4月曜日		火		水		木		金		土		日	
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:15													
30													
45		【WEB予約】 はじめてエアロ 10:25-11:00 比留間	ホットストレッチ 10:30-11:00 初鹿	【WEB予約】 スパ45 10:25-11:10 工藤	♡コーラーゲン♡ シャワータイム 10:20-10:45	【WEB予約】 はじめてラテンエアロ 10:30-11:00 MIKI	●第1・3・5週：小林園美 ●第2・4週：三上 ホットコーラーゲン ゆるヨガ 10:25-11:10 小林園美/三上	バレエストレッチ 10:30-10:55 井上	ホットボールストレッチ 10:30-11:00 池田 【定員30名】	【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	ホットピラティス 10:30-11:15 丸山	【WEB予約】 コアトレーニング 10:30-11:00 片野	ホットリラクゼーション 10:45-11:30 渡辺
11:00													
15													
30		【WEB予約】 リトモス45 11:25-12:10 初鹿	ホットヨガ 11:25-12:10 比留間	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:10 丸山	ホットコーラーゲンヨガ 11:20-12:05 SATOMI	キックボクシング エクササイズ 11:15-11:55 MIKI	●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	ジャズダンス 11:15-12:00 井上	ホットピラティス 11:20-12:05 池田	週替りプログラム 11:35-12:20 内容・担当者は 別途掲示	ホットボディシェイプ エクササイズ 11:35-12:20 丸山	【WEB予約】 ボディコンバット45 11:20-12:05 片野	ホットピラティス 11:50-12:35 渡辺
45													
12:00													
15	ロコモ &ストレッチ 12:10 ~13:10 三浦												
30		ヨガ 12:30-13:10 えみ	ホットコーラーゲン コアエクササイズ 12:30-13:00 比留間	健康体操 12:30-13:10 板橋	ホットパワーヨガ 12:25-13:10 SATOMI	【WEB予約】 月替りレッスン 12:15-13:00 MIHO	10月メガダンス 11月リトモス 12月メガダンス	【WEB予約】 テク& ボディパンプ30 12:20-13:00 片野【定員28名】	ホットヨガ 12:25-13:10 池田				
45													
13:00													
15													
30	Hello!! ヨガ 13:30 ~14:15 三浦												
45		コアトレーニング 13:30-14:00 片野	ホットピラティス ペーシック 13:30-14:10 えみ 【定員30名】	大塚拳 板橋 13:30-14:15	ホットボールストレッチ &ピラティス 13:30-14:15 丸山 【定員30名】	脂肪燃焼エアロ 13:20-14:00 MIKI	美彩心 13:30-14:15 榎本	【WEB予約】 ボディコンバット45 13:20-14:05 片野		ヒップホップ 13:00-14:00 MOE	ホット ウェーブストレッチ &エクササイズ 13:20-14:00 牧田	【WEB予約】 ボディパンプ45 13:15-14:00 木目田 【定員28名】	ホットスタジオ フリータイム 12:40 ~15:15
14:00													
15													
30													
45		【WEB予約】 週替りプログラム 14:20-15:05 片野	ホットコーラーゲン 骨盤調整ヨガ 14:30-15:15 えみ 【定員30名】	ヒップホップ 14:45-15:45 MI2		【WEB予約】 月替りレッスン 14:20-15:20 MIHO		フラダンス 14:20-15:05 大塚/榎原	ホットコーラーゲン リラクゼーション 14:30-15:30 池田		バレト 14:35-15:35 牧田	♡コーラーゲン♡ シャワータイム 14:05 ~15:25	メガダンス45 14:30-15:15 ATSU
15:00													
15													
30	日新ウエルネス 自社の 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！												
45	♡コーラーゲン♡ シャワータイム 10:00 ~20:00												
16:00													
15													
30													
45													
17:00													
15													
30													
45													
18:00													
15													
30													
45													
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
10:15													

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。

WEB予約はこちらから⇒



★Aスタジオの定員40名
☆ボディパンプ・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