

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2024年 10/1(火)~12/28(土)

Aスタジオ 定員 38名(道具の使用に関わらず)

Bスタジオ 定員 27名

	月			火			水		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>エアロ系 ヨガ系 Les Mills</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ダンス系 有料レッスン コンディショニング系</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>※ 定員:46名 表記のプログラムは定員が46名となり、予約位置番号が他のプログラムと異なります。</p> </div> </div>								
10:15									
10:30	★WEB予約★ オリジナル ヨガ 10:30~11:15 田中嶋	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 10:30~11:15 下村	有料 プール パーソナルレッスン 10:45~11:15	★WEB予約★ MEGA DANZ 10:30~11:15 高橋	★WEB予約★ 骨盤 ストレッチ 10:30~11:15 茂木	スイムレッスン (初級) 10:30~11:15 笠原	★WEB予約★ リラクゼーション ヨガ 10:30~11:15 池田	★WEB予約★ ローインパクト エアロ (中級) 10:30~11:15 高橋	★WEB予約★ 燃焼系アクア 10:30~11:15 武田
11:00									
11:15									
11:30	BAILABAILA (バイラバイラ) 11:30~12:15 高橋	★WEB予約★ ロコモヨガ 11:30~12:15 田中嶋	水中歩行 11:30~12:00 織茂	★WEB予約★ パワーフロー ヨガ 11:30~12:15 池田	★WEB予約★ かんたん ステップ 11:30~12:15 高橋	かんたん 水中運動 11:25~11:55 笠原	★WEB予約★ MEGA DANZ 11:30~12:15 武田	★WEB予約★ マット ピラティス 11:30~12:15 池田	★WEB予約★ エンジョイ スイム (中級) 11:10~11:55 篠原
12:00									
12:15									
12:30	★WEB予約★ へこませお腹 12:30~12:50 渚	★WEB予約★ かんたん HIPHOP 12:30~13:30 ANNY	スイムレッスン (初級) 12:10~12:55 市川	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 12:30~13:30 MIHO		ポティメンテナンス 12:30~13:00 池田	★WEB予約★ オリジナル エアロ(初級) 12:30~13:15 池田	★WEB予約★ ひめトレ 骨盤力UPエクササイズ 12:30~13:00	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 12:00~13:00
13:00									
13:15									
13:30	癒しのゆるストレッチ 13:00~13:45 渚		Mixアクアサイズ 13:15~13:45 週替担当	★WEB予約★ バランスボール 13:45~14:15 篠原	★WEB予約★ バレトン 13:20~14:05 松沢	★WEB予約★ 水中健康教室 12:45~13:15 篠原	★WEB予約★ ファイティング エクササイズ 13:30~14:15 稲田	★WEB予約★ Reポティ ストレッチ 13:25~13:55 mie	★WEB予約★ はじめてスイム (初心者) 13:05~13:50 篠原
14:00									
14:15									
14:30	シャカブーン 14:00~14:45 高橋	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 14:15~15:15 下村	バタ足道場 & はじめてスイム (初心者) 14:00~15:00 笠原	LIVE配信 【上里→南砂町】 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:30~15:15 井田	★WEB予約★ リフレッシュヨガ 14:20~14:50 松沢	★WEB予約★ ファイティングアクア 14:00~14:30 稲田	★WEB予約★ ポティ メンテナンス 14:30~15:15 橋	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 14:15~15:15 武田	★WEB予約★ スードルエクササイズ 14:00~14:30 笠原
15:00									
15:15									
15:30	ミュージック フロ・ヨカ® 15:00~15:45 Midori	有料 定員7名	有料						
16:00									
16:15									
16:30	Helloヨガ 16:00~16:45 Seika	LES MILLS CORE (GX WORKX) 15:45~16:15	有料 プール パーソナル レッスン 15:10~16:40						
17:00									
17:15									
17:30	ジムパーソナル スタジオ使用	LES MILLS BODYATTACK 16:15~16:45							
18:00									
18:15									
18:30	筋膜ストレッチ 18:15~18:45 亜希	LES MILLS SH'BAM 16:45~17:15							
19:00									
19:15									
19:30	★WEB予約★ ZUMBA 19:00~19:45 亜希	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 18:50~19:50 板倉		★WEB予約★ オリジナル エアロ 19:00~19:45 板倉	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 19:15~20:00 山口環	★WEB予約★ 綺麗になるヨガ& ボールストレッチ 19:15~20:00 AI	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
20:00									
20:15									
20:30	バレトン 20:00~20:45 松沢	REEJAM 20:05~20:50 亜希	配信 上里 ↓ 高崎	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ ポティ スクランチヨガ 20:15~21:00 AI	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 20:15~21:15 中島	★WEB予約★ ハイドロトン 20:10~20:40 城戸口
21:00									
21:15									
21:30	リフレッシュヨガ 21:00~21:30 松沢	LES MILLS BODYCOMBAT 21:00~21:30		★WEB予約★ BODYJAM (ポティジャム) 21:15~22:00 美穂	LIVE配信 【高崎→上里】 BODYPUMP (ポティパンプ) 21:15~22:00 宮崎	★WEB予約★ コンペネーション スイム(初・中級) 20:35~21:05 NORI	LIVE配信 【高崎→上里】 プール パーソナル レッスン 21:15~22:15	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 21:40~22:25 岩泉	★WEB予約★ ファンタスティック タイム 22:00~22:30
22:00									
22:15									
22:30									
22:45									

LIVE配信について

- 天井カメラの映像が他店舗のスタジオに流れ、他の店舗の方もご参加頂けます。
- 音は音響から流す音楽とマイクを通した声のみ拾うので、お客様の声は基本入りません。
- 前列のお客様は背面が、また鏡越しにカメラに映る場合がありますが、マスクもしているため顔がはっきり映ることはありません。
- 抵抗がある方はスタジオ後方でのご参加をお願いいたします。

※店舗定期休館日(毎月5日、15日)は他店舗からのLIVE配信は休止となります。

事前予約不要 先着順にスタジオにお入り下さい。

★WEB予約★
【上里→羽生】
MEGA
DANZ
18:15~19:00
武田

定員:46名

★WEB予約★
【上里→羽生】
BODYCOMBAT
(ポティコンバット)
19:15~20:00
山口環

★WEB予約★
綺麗になるヨガ&
ボールストレッチ
19:15~20:00
AI

★WEB予約★
REEJAM
20:05~20:50
亜希

★WEB予約★
RITMOS
(リトモス)
20:00~21:00
松井

★WEB予約★
BODYCOMBAT
(ポティコンバット)
21:40~22:25
岩泉

★WEB予約★
ファンタスティック
タイム
22:00~22:30

5日、15日
ドウ・スポーツプラザ上里

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2024年 10/1(火)~12/28(土)

Aスタジオ 定員 38名(道具の使用に関わらず)

Bスタジオ 定員 27名

	木			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00									
10:15									
10:30	★WEB予約★ 定員:46名 コアラテン 10:30~11:15 田中嶋	★WEB予約★ エアロ スタークロス 10:30~11:15 高橋	有料 プールパーソナル レッスン 10:30~11:00	★WEB予約★ サタデー プログラム 10:30~11:30 週替担当 定員:46名	★WEB予約★ ゆるヨガ 10:30~11:30 安齋	有料 プール パーソナル レッスン 10:30~11:30	★WEB予約★ センター プログラム 45分 10:30~11:15 週替担当	★WEB予約★ 定員:46名	有料 プール パーソナル レッスン 10:15~11:15
11:00									
11:15	★WEB予約★ ZUMBA 11:30~12:15 高橋 定員:46名	★WEB予約★ 体幹教室 11:30~12:00 田中嶋	はじめてスイム (初心者) 11:15~11:45 NORI	★WEB予約★ モムチャン フィットネスコア 11:45~12:30 yumiko	Hawaiian Hula 11:45~12:45 川口	有料 プール パーソナル レッスン 11:40~12:40	★WEB予約★ センター プログラム 60分 11:30~12:30 週替担当 定員:46名	LIVE配信 【笹塚→上里】 BODAYPUMP (ポティパンプ) 11:05~12:05 大西	スイムレッスン 11:30~12:00 初級 大澤
12:00									
12:15	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 12:30~13:00 井田	健康初心者 太極拳 12:15~13:15 澤間	体幹バランスアクア 12:30~13:00 青柳	健康初心者 太極拳 12:45~13:45 澤間	LIVE配信 【高崎→上里】 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 13:00~14:00 宮崎	有料 プール パーソナル レッスン 11:40~12:40	BODY PUMP (ポティパンプ) 12:45~13:15 高木	有料 イベント タイム	スイムレッスン 12:00~12:30 初級 大澤
13:00	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 13:15~14:15 武田 定員:46名	★WEB予約★ ポールストレッチ 13:30~14:00 橘	有料 プール パーソナル レッスン 13:15~14:15	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	はじめてスイム (初心者) 13:10~13:40 NORI	BODYATTACK (ポティアタック) 14:00~14:45 高木		有料 ジムパーソナル スタジオ使用
14:00	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) ※FX 14:30~15:15 Midori	★WEB予約★ はじめてエアロ 14:35~15:05 武田	コンビネーション スイム(初・中級) 14:30~15:10 NORI	★WEB予約★ 上里AスタジオからBスタジオへ配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田 定員:46名	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	有料 プール パーソナル レッスン 13:55~14:40 NORI	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) ※ST 15:00~15:45 青柳	有料 イベント タイム	
15:00	健康教室 15:30~16:00 井田	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 15:30~16:30 Ayano 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 15:15~17:15	★WEB予約★ レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	LIVE配信 レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	有料 プール パーソナル レッスン 14:50~15:50	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) 15:00~15:45 青柳		★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 15:00~16:00 田中嶋 有料 定員7名
16:00									
16:15	レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)	LES MILLS BODYATTACK 16:45~17:15	有料 プール パーソナル レッスン 17:15~18:15 予約ルール対象外	ポール&リンパ コンティショニング 16:30~17:15 橘	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	リフレッシュ ヨガ 16:15~17:00 田中嶋	★WEB予約★ WEB予約プログラム 当日予約について プログラム開始20分前に空きがある場合は、 ジム受付前に掲示いたします。参加希望の受講 位置にお名前をフルネームでご記入ください。	有料 イベント タイム 内容、担当者は館内ポスターにて ご確認ください。
17:00		LES MILLS SH'BAM 17:15~18:00 VR・英語		★WEB予約★ レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	LIVE配信 レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00		
18:00									
18:15									
18:30									
18:45	BODYATTACK (ポティアタック) 18:45~19:15 美穂	LES MILLS BODYBALANCE 18:15~18:45	有料 プール パーソナル レッスン 17:15~18:15 予約ルール対象外	楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	LIVE配信 【笹塚→上里】 BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場
19:00	10~11月LES MILLS DANCE 12月SH'BAM 19:30~20:15 美穂	LES MILLS BODYCOMBAT 18:45~19:15		ファンタスティック タイム 19:00~19:30	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00		
20:00	オリジナルエアロ 20:30~21:00 高橋	LES MILLS BODYBALANCE 20:25~21:10		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	LIVE配信 【笹塚→上里】 BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場
21:00	ZUMBA 21:15~22:00 高橋	LIVE配信 【高崎→上里】 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 21:15~22:00 宮崎		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場		
22:00		LES MILLS BODYPUMP 22:15~22:45		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	LIVE配信 【笹塚→上里】 BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場
22:30				楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	★WEB予約★ ピラティス グループブリアーマー 16:45~17:45 安齋 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場		



アカウント登録方法

会員専用ページまたは左図のQRコードからログイン画面へ

- ※祝日に関して、基本は通常プログラムとなります。!
- ※なお、営業終了時間の1時間前までにプログラムは終了します。
- ※期間内に、内容・時間などを変更する場合がございます。また、イベントや担当者の都合により急遽変更または休講となる場合がございます。
- ※プールパーソナルレッスンの際には1コース使用いたします。尚、時間外でのプールパーソナルを行う場合がございます。
- ※「暗闇★」について...通常のスタジオと異なり、暗闇×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かします。
- ※「ファンタスティックタイム」について...プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。

奇数週のみ開催

有料
イベント
タイム
内容、担当者は館内ポスターにて
ご確認ください。

レンタル
スタジオ

**レズミルズバーチャル
参加方法**

- Bスタジオ定員、先着順になります。
- BODY PUMP 12名、レズミルズコア 10名
- VR英語表記以外は日本語となります。
- スクリーンを正面にご参加ください。
- レッスン後は消毒作業にご協力ください。

※LIVE配信も同様

定員:46名

定員:46名