

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 1月～3月

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★ ローインバク エアロ (中級) 10:30~11:15 高橋	★WEB予約★ 燃焼系アクア 10:30~11:00 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		ボティメンテナンス 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★ 定員:46名 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★ 定員:46名 ファイティング エクササイズ 13:30~14:15 稲田	★WEB予約★ Reボティ 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	BODYCOMBAT (ボティコンバット) 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 エクササイズ 14:00~14:30 稲田	★WEB予約★ ボティ メンテナンス 14:30~15:15 青柳	★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★ ヌ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 プール パーソナル レッスン 15:10~16:40		★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 15:15~16:15 板倉	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 15:15~16:45		★WEB予約★ BODYPUMP (ボティパンプ) 45 15:30~16:15 高木	★WEB予約★ 有料 定員7名 プール パーソナル レッスン 15:00~16:30
16:00									
16:15									
16:30	ボティ メンテナンス 16:00~16:45 Midori								
17:00									
17:15									
17:30	ジムパーソナル スタジオ使用								
18:00									
18:15									
18:30	筋膜ストレッチ 18:15~18:45 亜希								
19:00	★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★ 初級 スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ ★WEB予約★ 【上里→羽生】 MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ ★WEB予約★ 【上里→羽生】 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 19:15~20:00 山口璣	★WEB予約★ ★WEB予約★ 綺麗になるヨガ& ボールストレッチ 19:15~20:00 AI
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									
20:15									
20:30	★WEB予約★ バレトン 20:00~20:45 松沢	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希	★WEB予約★ ★WEB予約★ 配信 上里 ↓ 高崎	★WEB予約★ ★WEB予約★ BODYCOMBAT (ボティコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ ★WEB予約★ LIVE配信 【高崎→上里】 RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井	★WEB予約★ ★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ ★WEB予約★ LIVE配信 ボティ スクランチヨガ 20:15~21:00 AI	★WEB予約★ ★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★ ★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			★WEB予約★ ★WEB予約★ 定員:46名 BODYJAM (ボティジャム) 21:15~22:00 美穂	★WEB予約★ ★WEB予約★ LIVE配信 【高崎→上里】 BODYPUMP (ボティパンプ) 21:15~22:00 宮崎	★WEB予約★ ★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 21:15~22:15	★WEB予約★ ★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 21:40~22:25 岩泉	★WEB予約★ ★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 21:40~22:25 岩泉	★WEB予約★ ★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									

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つ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

配信

羽生への配信は1月末までとなります

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

★WEB予約★
★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★
★WEB予約★
LIVE配信
ボティ
スクランチヨガ
20:15~21:00
AI

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

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

★WEB予約★
★WEB予約★
ファンタスティック
タイム
22:00~22:30



ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 1月～3月

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 LIVE配信	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	【笹塚→上里】 BODYPUMP (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 12:00~12:30 初級 大澤	
13:00									
13:15	★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 Midori	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		有料 プール パーソナル レッスン 12:45~14:15	
14:00									
14:15	★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 定員:46名	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	スイムレッスン (初級) 13:55~14:40 NORI		有料 プール パーソナル レッスン 14:50~15:50	
15:00									
15:15	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 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) ※ST 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	プールでシェイプ! 15:30~16:00 柴崎
16:00									
16:15									
16:30	レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)	ジムパーソナル スタジオ使用	有料 予約ルール対象外 プール パーソナル レッスン 17:15~18:15	ストレッチ & コンディショニング 16:30~17:15 週替担当	★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★ リフレッシュ ヨガ 16:15~17:00 田中嶋	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	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。
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
18:45	BODYATTACK (ポティアタック) 18:45~19:15 美穂		有料 楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi	第1・3・5 岩上 第2・4 山田				有料 レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)	奇数週 のみ開催
19:00									
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	LES MILLS DANCE 19:30~20:15 美穂	BURNING コア+プラス 19:30~20:15 青柳							
20:15									
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:00 高橋								
21:00									
21:15	★WEB予約★ ZUMBA 21:15~22:00 高橋	LIVE配信 【高崎→上里】 BODYPUMP (ポティコンバット) 21:15~22:00 宮崎	※LIVE配信、は 都合により変更 となる場合がご ざいます。 予めご了承ください。						
22:00									
22:15									
22:30									



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。
 ※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。

LIVE配信について
 ●LIVE配信 笹塚店→上里店配信
 笹塚店休館日の場合はLIVE配信は
 休講とさせていただきます。
 笹塚店 定期休館日
 5日、15日
 ●配信店舗都合により、休講又は
 変更となる場合がございます。
 ●スクリーン正面向きでご参加ください。
 ●配信用機材には触れないでください。
 ※触られた場合は、レッスン参加を
 ご遠慮いただく場合がございます。