

ドゥ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 4月～6月

Aスタジオ 定員 38名 or 46名

Bスタジオ 定員 27名

エアロ系 ダンス系
 ヨガ系 コンディショニング系
 LESMILLS 有料レッスン

	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							※ 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。		
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★ MEGADANZ 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 10:30~11:00 武田
11:00				定員:46名					
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★ MEGADANZ 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						有料 プール パーソナルレッスン 12:00~12:30		定員:46名	有料
12:15									
12:30	★WEB予約★ へごませお腹 渚 12:30~12:50	★WEB予約★ かんたん HIP-HOP 12:30~13:30 ANNY	スイムレッスン (初級) 12:10~12:55 市川	★WEB予約★ RITMOS 12:30~13:30 MIHO		水中健康教室 12:45~13:15 篠原	★WEB予約★ オリジナルエアロ (初級) 12:30~13:15 池田	有料 ひめトレ 骨盤力UPエクササイズ 12:30~13:00	有料 プール パーソナルレッスン 12:00~13:00
13:00				定員:46名				4週ある月→第3週開催 5週ある月→第2、5週開催	
13:15	癒やしの 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★ バレトン 13:20~14:05 松沢	有料 プール パーソナルレッスン 13:20~13:50	★WEB予約★ ファイティング エクササイズ 13:30~14:15 稲田	Reポテティストretch 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		★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 13:50~14:50 下村 定員:7名	バタ足道場 & はじめてスイム (初心者) 14:00~15:00 笠原	バランスボール 13:45~14:15 篠原		燃焼系アクア 14:00~14:30 織茂	★WEB予約★ ポテイ 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 定員:7名	★WEB予約★ ヌードルエクササイズ 14:00~14:30 笠原
14:15	シャカブーン 14:00~14:45 高橋			BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 14:30~15:15 井田		泳法練習会 14:40~15:10 篠原			
15:00	ミュージック フローヨガ® 15:00~15:45 Midori		有料 プール パーソナルレッスン 15:10~16:40		★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 15:15~16:15 板倉 定員:7名	有料 プール パーソナルレッスン 15:15~16:45			有料 プール パーソナルレッスン 15:00~16:30
16:00	ポテイ メンテナンス 16:00~16:45 Midori						【配信:上里→高崎】 BODYPUMP45 (ポテイパンフ) 15:30~16:15 高木	ジムパーソナル スタジオ使用	
17:00									
17:15									
17:30	ジムパーソナル スタジオ使用			KIDスクール スタジオ使用					
18:00									
18:15	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★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 18:50~19:50 板倉 定員:7名		オリジナル エアロ 19:00~19:45 板倉	★WEB予約★ かんたん HIP-HOP 18:55~19:55 ANNY	スイミングを はじめよう(初級) 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ MEGADANZ 18:15~19:00 武田 定員:46名	★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
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	バレトン 20:00~20:45 松沢	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希		★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂 定員:46名	LIVE配信 RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井 【高崎】	スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ ポテイス克蘭チ ヨガ 20:15~21:00 AI	★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 20:15~21:15 中島 定員:7名	★WEB予約★ 有料 ハイドロトーン 20:10~20:40 城戸口
21:00	リフレッシュヨガ 21:00~21:30 松沢					コンビネーション スイム(初中級) 20:35~21:05 NORI			
21:15									
21:30									
21:45									
22:00						有料 プール パーソナルレッスン 21:15~22:15		LIVE配信 BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 21:40~22:25 岩泉 【笹塚】	
22:15									
22:30			ファンタスティック タイム 22:00~22:30						ファンタスティック タイム 22:00~22:30

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、マスクをしているので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。

※休店定期休館日(毎月5日、15日)は笹塚店からの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。

LIVE配信について

- LIVE配信 毎週日→上里店配信 毎週月曜日の場合はLIVE配信は休止させていただきます。
- 配信日時 5日、15日
- 配信店舗 定期休館日
- 配信店舗都合により、休館又は変更となる場合がございます。
- スタジオ→正面向きでご参加ください。
- 配信用機材は貸付しております。
- 参加された場合は、レッスン参加をご希望いただく場合がございます。

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 4月～6月

Aスタジオ 定員 38名 or 46名

Bスタジオ 定員 27名

エアロ系 ダンス系
 ヨガ系 コンディショニング系
 LESMILLS 有料レッスン

	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★ コアラテン 10:30～11:15 田中嶋 定員:46名	★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★ サンデー プログラム 10:30～11:15 週替担当 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★ ポルドブラ 11:45～12:30 chinatsu	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★ サンデー プログラム 11:30～12:30 週替担当 定員:46名	LIVE配信 BODYPAMP (ポティパンフ) 11:05～12:05 大西	スイムレッスン(初級) 11:30～12:00 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	スイムレッスン (初級) 11:50～12:20 NORI						
12:30			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					
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 Midori	有料 プール パーソナルレッスン 13:15～14:15		LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 13:00～14:00 宮崎	はじめてスイム (初心者) 13:10～13:40 NORI			
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★ 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	スイムレッスン (初級) 13:55～14:40 NORI			
15:00									
15:15	健康教室 15:30～16:00 井田	★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 15:30～16:30 Ayano 定員:7名	有料 プール パーソナルレッスン 15:15～17:15	上里AスタジオからBスタジオへ配信 ★WEB予約★ LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田	LIVE配信 LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 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)※ST 15:00～15:45 青柳	★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 15:00～16:00 田中嶋 定員:7名	有料 プール パーソナルレッスン 12:45～14:15
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00	レンタル スタジオ								
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
18:45									
19:00	BODYATTACK (ポティアタック) 18:45～19:15 美穂								
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	LESMILLS DANCE 19:30～20:15 美穂	BURNINGコア +プラス 19:30～20:15 青柳							
20:15									
20:30									
20:45									
21:00	オリジナルエアロ 20:30～21:00 高橋								
21:15									
21:30									
21:45									
22:00	ZUMBA 21:15～22:00 高橋	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 21:15～22:00 宮崎							
22:15									
22:30									

内容、担当者は館内ポスターにてご確認ください!

LIVE配信

有料 イベントタイム

※詳しくはジム入り口
掲示板をご覧ください。

ジムパーソナル
スタジオ使用

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。

LIVE配信

有料 イベントタイム

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。

●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。



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。
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