

ドゥ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 7月～9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  
ヨガ系  
LES MILLS  
ダンス系  
コンディショニング系  
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                                   |
|                                             |                                                              |                                                     |                                                                                  |                                                                                                              |                                               | ※ 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。                   |                                                                       |                                       |
| ★WEB予約★<br>オリジナルヨガ<br>10:30～11:15<br>田中嶋    | ★WEB予約★<br>RITMOS<br>(リトモス)<br>10:30～11:15<br>下村             | 有料 プール<br>パーソナルレッスン<br>10:45～11:15                  | ★WEB予約★<br>MEGADANZ<br>10:30～11:15<br>高橋<br>定員:46名                               | ★WEB予約★<br>骨盤ストレッチ<br>10:30～11:15<br>茂木                                                                      | スイムレッスン<br>(初級)<br>10:30～11:15<br>笠原          | リラクゼーション<br>ヨガ<br>10:30～11:15<br>池田                                 | ★WEB予約★<br>ローインパクト<br>エアロ(中級)<br>10:30～11:15<br>高橋                    | 燃焼系アクア<br>10:30～11:00<br>武田           |
| BAILABAILA<br>(バイラバイラ)<br>11:30～12:15<br>高橋 | ★WEB予約★<br>ロコモヨガ<br>11:30～12:15<br>田中嶋                       | 水中歩行<br>11:30～12:00<br>織茂                           | パワーフロー<br>ヨガ<br>11:30～12:15<br>池田                                                | ★WEB予約★<br>かんたん<br>ステップ<br>11:30～12:15<br>高橋                                                                 | かんたん水中運動<br>11:25～11:55<br>笠原                 | ★WEB予約★<br>MEGADANZ<br>11:30～12:15<br>武田<br>定員:46名                  | ★WEB予約★<br>マットピラティス<br>11:30～12:15<br>池田                              | エンジョイスイム<br>(中級)<br>11:10～11:55<br>篠原 |
| BODYPUMP45<br>(ボティパンプ)<br>12:30～13:15<br>高木 | ★WEB予約★<br>かんたん<br>HIP-HOP<br>12:30～13:30<br>ANNY            | スイムレッスン<br>(初級)<br>12:10～12:55<br>市川                | ★WEB予約★<br>RITMOS<br>12:30～13:30<br>MIHO<br>定員:46名                               | ボティメンテナンス<br>12:30～13:00<br>池田                                                                               | 水中健康教室<br>12:45～13:15<br>篠原                   | ★WEB予約★<br>オリジナルエアロ<br>(初級)<br>12:30～13:15<br>池田<br>定員:46名          | 有料 ひめトレ<br>骨盤力UPエクササイズ<br>12:30～13:00<br>4週ある月→第3週開催<br>5週ある月→第2、5週開催 | プール<br>パーソナルレッスン<br>12:00～13:00       |
| 予約不要<br>DOでプチコアトレ<br>13:35～13:55<br>安楽      | ★WEB予約★<br>ピラティスグループ<br>リフォーマー<br>13:50～14:50<br>下村<br>定員:7名 | Mixアクアサイズ<br>13:15～13:45<br>週替担当                    | バランスボール<br>13:45～14:15<br>篠原                                                     | ★WEB予約★<br>バレトン<br>13:15～14:00<br>松沢                                                                         | 燃焼系アクア<br>14:00～14:30<br>織茂                   | ★WEB予約★<br>ファイティング<br>エクササイズ<br>13:30～14:15<br>稲田                   | Reボティストレッチ<br>13:25～13:55<br>mie                                      | はじめてスイム<br>(初心者)<br>13:05～13:50<br>篠原 |
| シャカブーン<br>14:05～14:50<br>高橋                 |                                                              | バタ足道場<br>&<br>はじめてスイム<br>(初心者)<br>14:00～15:00<br>笠原 | BODYCOMBAT<br>(ボティコンバット)<br>14:30～15:15<br>井田                                    | ★WEB予約★<br>リフレッシュヨガ<br>14:15～14:45<br>松沢                                                                     | 泳法練習会<br>14:40～15:10<br>篠原                    | ★WEB予約★<br>ボティ<br>メンテナンス<br>14:30～15:15<br>青柳                       | ★WEB予約★<br>ピラティスグループ<br>リフォーマー<br>14:15～15:15<br>武田<br>定員:7名          | ヌードルエクササイズ<br>14:00～14:30<br>笠原       |
| ミュージック<br>フローヨガ®<br>15:05～15:50<br>Midori   |                                                              | 有料 プール<br>パーソナルレッスン<br>15:10～16:40                  | KIDスクール<br>スタジオ使用                                                                | ★WEB予約★<br>ピラティスグループ<br>リフォーマー<br>15:00～16:00<br>板倉<br>定員:7名                                                 | プール<br>パーソナルレッスン<br>15:15～16:45               |                                                                     | ジムパーソナル<br>スタジオ使用                                                     | プール<br>パーソナルレッスン<br>15:00～16:30       |
| ZUMBA<br>19:00～19:45<br>亜希                  | 予約不要<br>DOでなわとび<br>19:15～19:45<br>安楽<br>定員:20名               | 予約不要の<br>DOオリジナル<br>ショートレッスン<br>です！                 | オリジナル<br>エアロ<br>19:00～19:45<br>板倉                                                | ★WEB予約★<br>かんたん<br>HIP-HOP<br>19:00～20:00<br>ANNY<br>LIVE配信<br>RITMOS<br>(リトモス)<br>20:00～21:00<br>松井<br>【高崎】 | スイミングを<br>はじめよう(初級)<br>19:15～19:45<br>NORI    | ★WEB予約★<br>MEGADANZ<br>19:00～19:45<br>武田<br>定員:46名                  | ヨガをはじめよう<br>19:15～19:45<br>AI                                         | 燃焼系アクア<br>19:30～20:00<br>城戸口          |
| バレトン<br>20:00～20:45<br>松沢                   | REEJAM<br>20:00～20:45<br>亜希                                  |                                                     | ★WEB予約★<br>【配信:上里→高崎】<br>BODYCOMBAT<br>(ボティコンバット)<br>20:15～21:00<br>美穂<br>定員:46名 |                                                                                                              | スイムレッスン<br>19:55～20:25<br>NORI                | ★WEB予約★<br>BODYCOMBAT<br>(ボティコンバット)<br>20:00～20:45<br>山口瑠<br>定員:46名 | ★WEB予約★<br>綺麗になるヨガ &<br>ボールストレッチ<br>20:00～20:45<br>AI                 | 有料<br>ハイドロトーン<br>20:10～20:40<br>城戸口   |
| リフレッシュヨガ<br>21:00～21:30<br>松沢               |                                                              |                                                     | ★WEB予約★<br>【配信:上里→高崎】<br>BODYJAM<br>(ボティジャム)<br>21:15～22:00<br>美穂<br>配信          | LIVE配信<br>BODYPAMP<br>(ボティパンプ)<br>21:15～22:00<br>宮崎<br>【高崎】                                                  | コンビネーション<br>スイム(初中級)<br>20:35～21:05<br>NORI   | ★WEB予約★<br>ボティスクランチ<br>ヨガ<br>21:00～21:45<br>AI                      | LIVE配信<br>BODYCOMBAT<br>(ボティコンバット)<br>21:40～22:25<br>岩泉<br>【笹塚】       |                                       |
|                                             |                                                              | ファンタスティック<br>タイム<br>22:00～22:30                     |                                                                                  |                                                                                                              | プール<br>パーソナルレッスン<br>21:15～22:15<br>【予約ルール対象外】 |                                                                     |                                                                       | ファンタスティック<br>タイム<br>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 7月～9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  
LES MILLS 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 |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               | キッズスイミング<br>～10:30                      |                                                  |                                              |                                                                                                   | 10:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         | 内容、担当者は館内ポスターにてご確認ください！                          |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    | ★WEB予約★                                              | ★WEB予約★                                       | 有料 プール<br>パーソナルレッスン<br>10:30～11:00          | ★WEB予約★                                                   | ★WEB予約★                                                       |                                         | ★WEB予約★                                          |                                              | 有料                                                                                                | 30    |
| 45    | コアラテン<br>10:30～11:15<br>田中嶋                          | エアロスター<br>クロス<br>10:30～11:15<br>高橋            |                                             | サタデー<br>プログラム<br>10:30～11:30<br>週替担当                      | ゆるヨガ<br>10:30～11:30<br>安齋                                     | 有料<br>プール<br>パーソナルレッスン<br>10:45～11:45   | サンデー<br>プログラム<br>10:30～11:15<br>週替担当             |                                              | プール<br>パーソナルレッスン<br>10:15～11:15                                                                   | 45    |
| 11:00 | 定員:46名                                               |                                               |                                             | 定員:46名                                                    |                                                               |                                         | 定員:46名                                           |                                              |                                                                                                   | 11:00 |
| 15    | ★WEB予約★                                              | ★WEB予約★                                       | はじめてスイム<br>(初心者)<br>11:15～11:45<br>NORI     | ★WEB予約★                                                   |                                                               |                                         | ★WEB予約★                                          | BODYPAMP<br>(ポティパンパ)<br>11:05～12:05<br>大西    |                                                                                                   | 15    |
| 30    | ZUMBA<br>11:30～12:15<br>高橋                           | 体幹教室<br>11:30～12:00<br>田中嶋                    |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              | スイムレッスン(初級)<br>11:30～12:00<br>大澤                                                                  | 30    |
| 45    | 定員:46名                                               |                                               | スイムレッスン<br>(初級)<br>11:50～12:20<br>NORI      | ボルドブラ<br>11:45～12:30<br>chinatsu                          | Hawaiian<br>Hula<br>11:45～12:45<br>川口                         | 有料<br>プール<br>パーソナルレッスン<br>11:55～12:55   | サンデー<br>プログラム<br>11:30～12:30<br>週替担当             | 【笹塚】                                         | スイムレッスン(初級)<br>12:00～12:30<br>大澤                                                                  | 45    |
| 12:00 |                                                      |                                               | 体幹バランスアクア<br>12:30～13:00<br>青柳              |                                                           |                                                               |                                         | 定員:46名                                           |                                              |                                                                                                   | 12:00 |
| 15    | BODYCOMBAT<br>(ポティコンバット)<br>12:30～13:00<br>井田        | 健康初心者<br>太極拳<br>12:15～13:15<br>澤間             |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  | 有料<br>イベントタイム<br>※詳しくはジム入り口<br>掲示版をご覧ください。   |                                                                                                   | 15    |
| 30    | ★WEB予約★                                              | ★WEB予約★                                       | 有料                                          | 健康初心者<br>太極拳<br>12:45～13:45<br>澤間                         | LIVE配信                                                        |                                         | BODYPUMP30<br>(ポティパンパ)<br>12:45～13:15<br>高木      |                                              | 有料                                                                                                | 30    |
| 45    | RITMOS<br>(リトモス)<br>13:15～14:15<br>武田                | ポールストレッチ<br>13:30～14:00<br>Midori             | プール<br>パーソナルレッスン<br>13:15～14:15             |                                                           | BODYCOMBAT<br>(ポティコンバット)<br>13:00～14:00<br>宮崎                 | はじめてスイム<br>(初心者)<br>13:10～13:40<br>NORI | 【配信:上里→高崎】                                       |                                              | プール<br>パーソナルレッスン<br>12:45～14:15                                                                   | 45    |
| 14:00 | 定員:46名                                               |                                               |                                             | ★WEB予約★                                                   | LIVE配信                                                        |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 14:00 |
| 15    | ★WEB予約★                                              | ★WEB予約★                                       |                                             | BODYCOMBAT<br>(ポティコンバット)<br>14:00～15:00<br>山田             | BODYCOMBAT<br>(ポティコンバット)<br>14:00～15:00<br>山田                 | スイムレッスン<br>(初級)<br>13:55～14:40<br>NORI  | BODYATTACK<br>(ポティアタック)<br>14:00～14:45<br>高木     | ジムパーソナル<br>スタジオ使用                            |                                                                                                   | 15    |
| 30    | BODYBALANCE<br>(ポティバランス)※FX<br>14:30～15:15<br>Midori | はじめてエアロ<br>14:35～15:05<br>武田                  | コンビネーション<br>スイム(初中級)<br>14:30～15:10<br>NORI | 定員:46名                                                    | 【上里】                                                          | 有料                                      |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               |                                             | 上里AスタジオからBスタジオへ配信                                         | LIVE配信                                                        | プール<br>パーソナルレッスン<br>14:50～15:50         | ★WEB予約★                                          | ★WEB予約★                                      |                                                                                                   | 45    |
| 15:00 | 健康教室<br>15:30～16:00<br>井田                            |                                               | 有料                                          | ★WEB予約★                                                   | LES MILLS CORE<br>(レスミルズコア)<br>テク&30<br>15:35～16:15<br>山田     |                                         | BODYBALANCE<br>(ポティバランス)※ST<br>15:00～15:45<br>青柳 | 有料                                           | ピラティスグループ<br>リフォーマー<br>15:00～16:00<br>田中嶋                                                         | 15:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             | LES MILLS CORE<br>(レスミルズコア)<br>テク&30<br>15:35～16:15<br>山田 | LES MILLS CORE<br>(レスミルズコア)<br>テク&30<br>15:35～16:15<br>山田【上里】 |                                         |                                                  | 定員:7名                                        | プールでシェイプ!<br>15:30～16:00<br>柴崎                                                                    | 15    |
| 30    |                                                      |                                               | プール<br>パーソナルレッスン<br>15:15～17:15             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 45    |
| 16:00 |                                                      |                                               |                                             | ストレッチ &<br>コンディショニング<br>16:30～17:15<br>週替担当               |                                                               | プール<br>パーソナルレッスン<br>16:00～17:00         | リフレッシュ<br>ヨガ<br>16:15～17:00<br>田中嶋               |                                              | WEB予約プログラム<br>当日予約について<br>プログラム開始20分前に空きがある場合は、<br>ジム受付前に掲示いたします。参加希望の受講<br>位置にお名前をフルネームでご記入ください。 | 16:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             | 第1・3・5 岩上<br>第2・4 山田                                      |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    |                                                      | ジムパーソナル<br>スタジオ使用                             | 有料                                          |                                                           |                                                               |                                         |                                                  | LIVE配信                                       |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               | プール<br>パーソナルレッスン<br>17:15～18:15             |                                                           |                                                               | ジムパーソナル<br>スタジオ使用                       |                                                  | BODYATTACK<br>(ポティアタック)<br>17:30～18:30<br>的場 | 奇数週のみ<br>開催                                                                                       | 45    |
| 18:00 |                                                      |                                               | 【予約ルール対象外】                                  |                                                           |                                                               |                                         | 有料<br>イベントタイム<br>※内容は館内ポス<br>ターをご覧ください。          | 【笹塚】                                         |                                                                                                   | 18:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 45    |
| 19:00 | BODYATTACK<br>(ポティアタック)<br>19:00～19:30<br>美穂         |                                               |                                             | 楽しむ<br>アシュタンガ<br>ヨガ<br>18:30～19:30<br>sumi                |                                                               |                                         |                                                  |                                              | ファンタスティック<br>タイム<br>19:00～19:30                                                                   | 19:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 45    |
| 20:00 | LES MILLS<br>DANCE<br>19:45～20:30<br>美穂              | BURNINGコア<br>+プラス<br>19:35～20:20<br>青柳        | 有料<br>イベントタイム<br>※内容は館内ポス<br>ターをご覧ください。     |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 20:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 45    |
| 21:00 |                                                      | オリジナルエアロ<br>20:35～21:05<br>高橋                 |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 21:00 |
| 15    |                                                      | LIVE配信                                        |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 30    | ZUMBA<br>21:15～22:00<br>高橋                           | BODYCOMBAT<br>(ポティコンバット)<br>21:15～22:00<br>宮崎 |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 30    |
| 45    |                                                      | 【高崎】                                          |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 45    |
| 22:00 |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 22:00 |
| 15    |                                                      |                                               |                                             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 15    |
| 22:30 |                                                      |                                               | ファンタスティック<br>タイム<br>22:00～22:30             |                                                           |                                                               |                                         |                                                  |                                              |                                                                                                   | 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。  
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。