

- 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

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
※ 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★ 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	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	燃焼系アクア 10:30~11:00 武田
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	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	エンジョイスイム (中級) 11:10~11:55 篠原
BODYPUMP45 (ボティパンプ) 12:30~13:15 高木	★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	ポティメンテナンス 12:30~13:00 池田	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	プール パーソナルレッスン 12:00~13:00
予約不要 DOでプチコアトレ 13:35~13:55 安楽	★WEB予約★ ピラティスグループ リフォーマー 13:50~14:50 下村	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 13:15~14:00 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	4週ある月→第3週開催 5週ある月→第2、5週開催 Reポティストレッチ 13:25~13:55 mie	はじめてスイム (初心者) 13:05~13:50 篠原
シャカブーン 14:05~14:50 高橋	★WEB予約★ ピラティスグループ リフォーマー 13:50~14:50 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 14:15~14:45 松沢	★WEB予約★ 燃焼系アクア 14:00~14:30 織茂	★WEB予約★ ポティ 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	有料 ヌードルエクササイズ 14:00~14:30 笠原
ミュージック フローヨガ® 15:05~15:50 Midori	有料 ピラティスグループ リフォーマー 13:50~14:50 下村	有料 プール パーソナルレッスン 15:10~16:40	KIDスクール スタジオ使用	★WEB予約★ ピラティスグループ リフォーマー 15:00~16:00 板倉	★WEB予約★ 泳法練習会 14:40~15:10 篠原	★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用	★WEB予約★ ピラティスグループ リフォーマー 14:15~15:15 武田	有料 プール パーソナルレッスン 15:00~16:30
ZUMBA 19:00~19:45 亜希	予約不要 DOでなわとび 19:15~19:45 安楽	予約不要の ドゥオリジナル ショートレッスン です！	オリジナル エアロ 19:00~19:45 板倉	★WEB予約★ かんたん HIP-HOP 19:00~20:00 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう(初級) 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ MEGADANZ 19:00~19:45 武田	★WEB予約★ ヨガをはじめよう 19:15~19:45 AI	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
バレトン 20:00~20:45 松沢	REEJAM 20:00~20:45 亜希	スタジオ準備のため、開 始~5分間は上映できま せん。ご了承ください。	★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 20:15~21:00 美穂	LIVE配信 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★ BODYCOMBAT (ボティコンバット) 20:00~20:45 山口瑠	★WEB予約★ 綺麗になるヨガ& ボールストレッチ 20:00~20:45 AI	有料 ハイドロトーン 20:10~20:40 城戸口
リフレッシュヨガ 21:00~21:30 松沢			★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYJAM (ボティジャム) 21:15~22:00 美穂	LIVE配信 BODYPUMP (ボティパンプ) 21:15~22:00 宮崎	★WEB予約★ コンビネーション スイム(初中級) 20:35~21:05 NORI	★WEB予約★ ポティスクランチ ヨガ 21:00~21:45 AI	LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 21:40~22:25 岩泉	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			★WEB予約★ プール パーソナルレッスン 21:15~22:15			
					【予約ルール対象外】			

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 ～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★ 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	★WEB予約★ ゆるヨガ 10:30～11:30 安齋		★WEB予約★ サンデー プログラム 10:30～11:15 週替担当		有料 プール パーソナルレッスン 10:15～11:15	30
45	定員:46名			定員:46名		有料 プール パーソナルレッスン 10:45～11:45	定員:46名			45
11:00			はじめてスイム (初心者) 11:15～11:45 NORI				★WEB予約★ サンデー プログラム 11:30～12:30 週替担当	LIVE配信 BODYPAMP (ポティパンプ) 11:05～12:05 大西		11:00
15	★WEB予約★ ZUMBA 11:30～12:15 高橋	★WEB予約★ 体幹教室 11:30～12:00 田中嶋		★WEB予約★ ボルドブラ 11:45～12:30 chinatsu			定員:46名		スイムレッスン(初級) 11:30～12:00 大澤	15
30	定員:46名		スイムレッスン (初級) 11:50～12:20 NORI		Hawaiian Hula 11:45～12:45 川口	有料 プール パーソナルレッスン 11:55～12:55			スイムレッスン(初級) 12:00～12:30 大澤	30
45	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							45
12:00				健康初心者 太極拳 12:45～13:45 澤間	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 13:00～14:00 宮崎					12:00
15	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 13:15～14:15 武田	★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							15
30	定員:46名			★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	定員:46名			30
45	★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			スイムレッスン (初級) 13:55～14:40 NORI				45
13:00				上里AスタジオからBスタジオへ配信	LIVE配信					13:00
15			有料	★WEB予約★ LES MILLS CORE (レスミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田	★WEB予約★ LES MILLS CORE (レスミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田【上里】	有料 プール パーソナルレッスン 14:50～15:50				15
30	健康教室 15:30～16:00 井田		プール パーソナルレッスン 15:15～17:15							30
45				ストレッチ & コンディショニング 16:30～17:15 週替担当		有料 プール パーソナルレッスン 16:00～17:00				45
16:00				第1・3・5 岩上 第2・4 山田						16:00
15										15
30	KIDスクール スタジオ使用	ジムパーソナル スタジオ使用	プール パーソナルレッスン 17:15～18:15							30
45			【予約ルール対象外】							45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15	BODYATTACK (ポティアタック) 19:00～19:30 美穂									15
30										30
45										45
20:00										20:00
15	LES MILLS DANCE 19:45～20:30 美穂	BURNINGコア +プラス 19:35～20:20 青柳	有料 イベントタイム ※内容は館内ポス ターをご覧ください。							15
30										30
45										45
21:00										21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00
15										15
30										30
45										45
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。

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。

奇数週のみ
開催

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。