

- 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 定員：46名	★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 定員：46名	★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 (ボテイパンプ) 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 定員：46名	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 定員：46名	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		Mixアクアサイズ 13:15～13:45 週替担当		★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		4週ある月→第3週開催 5週ある月→第2、5週開催 Reポテისტ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		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	★WEB予約★ リフレッシュヨガ 14:15～14:45 松沢	燃焼系アクア 14:00～14:30 織茂	★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★ 有料 ビラティスグループ リフォーマー 14:15～15:15 武田 定員：7名	ヌードルエクササイズ 14:00～14:30 笠原
ミュージック フロ-ヨガ® 15:05～15:50 Midori		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★ 有料 ビラティスグループ リフォーマー 15:00～16:00 板倉 定員：7名	泳法練習会 14:40～15:10 篠原	★WEB予約★ ポティ メンテナンス 14:30～15:15 青柳		有料 ジムパーソナル スタジオ使用
ZUMBA 19:00～19:45 亜希	予約不要 DOでなわとび 19:15～19:45 DOスタッフ 定員：20名	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	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 定員：46名	ヨガをはじめよう 19:15～19:45 AI	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 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★ BODYCOMBAT (ボティコンバット) 20:00～20:45 山口環 定員：46名	★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 定員：6名
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 配信	LIVE配信 BODYPUMP (ボティパンプ) 21:15～22:00 宮崎 【高崎】	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		
		ファンタスティック タイム 22:00～22:30			プール パーソナルレッスン 21:15～22:15 【予約ルール対象外】		10月より笹塚店 水曜日休館日の 為、LIVE配信は 中止となります。	ファンタスティック タイム 22:00～22:30

ドゥ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2025年 10月～12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			
15						内容、担当者は館内ポスターにてご確認ください！		
30	★WEB予約★		★WEB予約★	★WEB予約★		★WEB予約★		有料
45	コアラテン 10:30～11:15 田中嶋	有料 プール パーソナルレッスン 10:30～11:00	★WEB予約★	★WEB予約★		★WEB予約★		プール パーソナルレッスン 10:15～11:15
11:00	定員:46名		★WEB予約★		有料	★WEB予約★	LIVE配信	
15		はじめてスイム (初心者) 11:15～11:45 NORI	サタデー プログラム 10:30～11:30 週替担当 定員:46名	ゆるヨガ 10:30～11:30 安齋	プール パーソナルレッスン 10:45～11:45	サンデー プログラム 10:30～11:15 週替担当 定員:46名	BODYPAMP (ポティパンパ) 11:05～12:05 大西	スイムレッスン(初級) 11:30～12:00 大澤
30	★WEB予約★		★WEB予約★			★WEB予約★		スイムレッスン(初級) 12:00～12:30 大澤
45	ZUMBA 11:30～12:15 高橋	スイムレッスン (初級) 11:50～12:20 NORI	★WEB予約★	Hawaiian Hula 11:45～12:45 川口		★WEB予約★	【笹塚】	
12:00	定員:46名		ボルドブラ 11:45～12:30 chinatsu		有料	サンデー プログラム 11:30～12:30 週替担当 定員:46名	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。	
15		体幹バランスアクア 12:30～13:00 青柳			プール パーソナルレッスン 11:55～12:55			
30	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 12:30～13:00 井田		健康初心者 太極拳 12:45～13:45 澤間	LIVE配信		BODYPUMP30 (ポティパンパ) 12:45～13:15 高木		有料
45	★WEB予約★			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	【配信:上里→高崎】		プール パーソナルレッスン 12:45～14:15
13:00	RITMOS (リトモス) 13:15～14:15 武田	プール パーソナルレッスン 13:15～14:15	★WEB予約★					
15	定員:46名		BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00～15:00 山田	LIVE配信	スイムレッスン (初級) 13:55～14:40 NORI	【配信:上里→高崎】	ジムパーソナル スタジオ使用	
30	★WEB予約★			BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00～15:00 山田		BODYATTACK (ポティアタック) 14:00～14:45 高木		
45	BODYBALANCE (ポティバランス)※FX 14:30～15:15 Midori	コンビネーション スイム(初中級) 14:30～15:10 NORI	定員:46名		有料	★WEB予約★		
15:00			上里AスタジオからBスタジオへ配信	LIVE配信	プール パーソナルレッスン 14:50～15:50	BODYBALANCE (ポティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳	★WEB予約★	有料
15	健康教室 15:30～16:00 井田	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★	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
30		プール パーソナルレッスン 15:15～17:15		LES MILLS CORE (レスミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田	有料			プールでシェイプ! 15:30～16:00 柴崎
45								
16:00					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。	
15			ストレッチ & コンディショニング 16:30～17:15 週替担当					
30	KIDスクール スタジオ使用	有料	第1・3・5 岩上 第2・4 山田				LIVE配信	
45		プール パーソナルレッスン 17:15～18:15			ジムパーソナル スタジオ使用	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。	BODYATTACK (ポティアタック) 17:30～18:30 的場	奇数週のみ 開催
17:00		【予約ルール対象外】					【笹塚】	
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00	BODYATTACK (ポティアタック) 19:00～19:30 美穂		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30～19:30 sumi					ファンタスティック タイム 19:00～19:30
15	【配信:上里→高崎】							
30								
45								
20:00	LES MILLS DANCE 19:45～20:30 美穂	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								
45								
21:00		オリジナルエアロ 20:35～21:05 高橋						
15								
30	ZUMBA 21:15～22:00 高橋							
45								
22:00								
15								
22:30		ファンタスティック タイム 22:00～22:30						



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。