

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2026年 1月～3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

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 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30	★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 定員:46名 ★WEB予約★ 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  ★WEB予約★ スイムレッスン (初級) 12:10~12:55 市川 ★WEB予約★ かんたん HIP-HOP 12:30~13:30 ANNY Mixアクアサイズ 13:15~13:45 週替担当 ★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用 バタ足道場 & はじめてスイム (初心者) 14:00~15:00 笠原 有料 プール パーソナルレッスン 15:10~16:40 ★WEB予約★ BODYCOMBAT (ボディコンバット) 14:30~15:15 井田 ★WEB予約★ ZUMBA 19:00~19:45 亜希 ★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用 オリジナル エアロ 19:00~19:45 板倉 ★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 20:15~21:00 美穂 ★WEB予約★ REEJAM 20:00~20:45 亜希 リフレッシュヨガ 21:00~21:30 松沢  ファンタスティック タイム 22:00~22:30	★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 ★WEB予約★ かんたん水中運動 11:25~11:55 笠原 ★WEB予約★ スイムレッスン (初級) 10:30~11:15 笠原 ★WEB予約★ かんたん ステップ 11:30~12:15 高橋 ★WEB予約★ パワーフロー ヨガ 11:30~12:15 池田 ★WEB予約★ スイムレッスン (初級) 12:10~12:55 市川 ★WEB予約★ RITMOS 12:30~13:30 MIHO ★WEB予約★ 定員:46名 ★WEB予約★ ボティメンテナンス 12:30~13:00 池田 ★WEB予約★ ボレトン 13:15~14:00 松沢 ★WEB予約★ バランスボール 13:45~14:15 篠原 ★WEB予約★ BODYCOMBAT (ボディコンバット) 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★ ピラティスグループ リリフォーマー 15:00~16:00 板倉 ★WEB予約★ かんたん HIP-HOP 19:00~20:00 ANNY ★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 20:15~21:00 美穂 ★WEB予約★ LIVE配信 RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 【高崎】 ★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYJAM (ボディジャム) 21:15~22:00 美穂 ★WEB予約★ 【高崎】 BODYPUMP (ボディパンプ) 21:15~22:00 宮崎 【高崎】 ★WEB予約★ スイミングを はじめよう(初級) 19:15~19:45 NORI ★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI ★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★ LIVE配信 BODYPUMP (ボディパンプ) 21:15~22:00 宮崎 【高崎】 ★WEB予約★ 【予約ルール対象外】	※ 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★ 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★ ローアインパクト エアロ(中級) 10:30~11:15 高橋 ★WEB予約★ エンジョイスイム (中級) 11:10~11:55 篠原 ★WEB予約★ マットピラティス 11:30~12:15 池田 ★WEB予約★ 定員:46名 ★WEB予約★ オリジナルエアロ (初級) 12:30~13:15 池田 ★WEB予約★ 4週ある月→第3週開催 5週ある月→第2、5週開催 定員:46名 ★WEB予約★ ひめトレ 骨盤UPエクササイズ 12:30~13:00 ★WEB予約★ ファイティング エクササイズ 13:30~14:15 稻田 ★WEB予約★ Reボティストレッチ 13:25~13:55 mie ★WEB予約★ ヌードルエクササイズ 14:00~14:30 笠原 ★WEB予約★ ピラティスグループ リリフォーマー 14:15~15:15 武田 ★WEB予約★ ボディ メンテナンス 14:30~15:15 青柳 ★WEB予約★ 定員:7名 ★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用 ★WEB予約★ プール パーソナルレッスン 15:00~16:30 ★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 ★WEB予約★ 綺麗になるヨガ & ポールストレッチ 20:00~20:45 AI ★WEB予約★ 定員:46名 ★WEB予約★ ボディスクランチ ヨガ 21:00~21:45 AI ★WEB予約★ 定員:6名 ★WEB予約★ ファンタスティック タイム 22:00~22:30	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30				

ドゥ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2026年 1月～3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	
★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 定員:46名	キッズスイミング ～10:30 内容、担当者は館内ポスターにてご確認ください！	★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 10:15～12:45	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 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 定員:46名	はじめスイム (初心者) 11:15～11:45 NORI 定員:46名	★WEB予約★ スイムレッスン (初級) 11:50～12:20 NORI	Hawaiian Hula 11:45～12:45 川口	プール パーソナルレッスン 11:55～12:55	★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 (ボティパンプ) 11:05～12:05 大西 【笹塚】	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15
BODYCOMBAT (ボティコンバット) 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 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 13:00～14:00 宮崎 【高崎】	BODYCOMBAT (ボティコンバット) 13:55～14:40 NORI 【配信:上里→高崎】	BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	★WEB予約★ 水泳入門 (初心者) 13:00～13:30 青柳 【配信:上里→高崎】	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 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 定員:46名	★WEB予約★ はじめてエアロ 14:35～15:05 武田 定員:46名	★WEB予約★ コンビネーション スイム(初級) 14:30～15:10 NORI 定員:46名	★WEB予約★ 上里AスタジオからBスタジオへ配信 LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田 定員:46名	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15
KIDスクール スタジオ使用	ジム/パーソナル スタジオ使用	有料 プール パーソナルレッスン 15:15～17:15 【予約ルール対象外】	★WEB予約★ 上里AスタジオからBスタジオへ配信 LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田 定員:46名	★WEB予約★ LIVE配信 LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田 【上里】	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	★WEB予約★ リフレッシュ ヨガ 16:15～17:00 田中嶋 定員:7名	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15
BODYATTACK (ボティアタック) 19:00～19:30 美穂 【配信:上里→高崎】	BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 19:35～20:20 青柳	★WEB予約★ はじめスイム (初心者) 18:30～19:30 sumi 定員:46名	★WEB予約★ ストレッチ & コンディショニング 16:30～17:15 週替担当 第1・3・5 岩上 第2・4 山田	★WEB予約★ LIVE配信 LESMILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田 【上里】	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	★WEB予約★ リフレッシュ ヨガ 16:15～17:00 田中嶋 定員:7名	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15
LESMILLS DANCE 19:45～20:30 美穂	オリジナルエアロ 20:35～21:05 高橋	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。	★WEB予約★ 楽しい アシュタンガ ヨガ 18:30～19:30 sumi 定員:46名	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	★WEB予約★ リフレッシュ ヨガ 16:15～17:00 田中嶋 定員:7名	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 22:30 15
ZUMBA 21:15～22:00 高橋	1月より高崎店プログラム開始時間変更の為、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	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ LIVE配信 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:00～15:00 山田 【上里】	★WEB予約★ BODYBALANCE (ボティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳 【配信:上里→高崎】	★WEB予約★ リフレッシュ ヨガ 16:15～17:00 田中嶋 定員:7名	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 1	