

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

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	燃烧系アクア 10:30～11:00 武田	
			定員:46名						
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	
						有料 プール パーソナルレッスン 12:00～12:30	定員:46名	有料	
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	ボティメンテナンス 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	
			定員:46名	★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	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 Reボティストレッチ 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	ジムパーソナル スタジオ使用	Mixアクアサイズ 13:15～13:45 週替担当	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	燃烧系アクア 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 ピラティスグループ リフォーマー 14:15～15:15 武田	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 プール パーソナルレッスン 15:10～16:40	BODYCOMBAT (ボティコンバット) 14:30～15:15 井田	★WEB予約★ 有料 ピラティスグループ リフォーマー 15:00～16:00 板倉	★WEB予約★ 有料 泳法練習会 14:40～15:10 篠原	★WEB予約★ ボティ メンテナンス 14:30～15:15 青柳	定員:7名	有料	
			KIDスクール スタジオ使用			プール パーソナルレッスン 15:15～16:45			
						ジムパーソナル スタジオ使用			
★WEB予約★ ZUMBA 19:00～19:45 亜希	ジムパーソナル スタジオ使用				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	ヨガをはじめよう 19:15～19:45 AI	燃烧系アクア 19:30～20:00 城戸口	
			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★ 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	
バレトン 20:00～20:45 松沢	REEJAM 20:00～20:45 亜希				★WEB予約★ 【配信:上里→高崎】 BODYCOMBAT (ボティコンバット) 20:15～21:00 美穂	★WEB予約★ 【高崎】 コンビネーション スイム(初中級) 20:35～21:05 NORI	★WEB予約★ ボティスクランチ ヨガ 21:00～21:45 AI	有料 ハイドロトーン 20:10～20:40 城戸口	
			定員:46名				定員:46名	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	★WEB予約★ LIVE配信 BODYPUMP (ボティパンプ) 21:15～22:00 宮崎	★WEB予約★ 【高崎】 プール パーソナルレッスン 21:15～22:15	プール パーソナルレッスン 15:00～16:30		
						ジムパーソナル スタジオ使用			
						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			

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
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

	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★	★WEB予約★	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★		有料	30
45	コアラテン 10:30～11:15 田中嶋	エアロスター クロス 10:30～11:15 高橋		サタデー プログラム 10:30～11:30 週替担当	ゆるヨガ 10:30～11:30 安齋	有料 プール パーソナルレッスン 10:45～11:45	サタデー プログラム 10:30～11:15 週替担当	LIVE配信	プール パーソナルレッスン 10:15～12:45	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 (初心者) 11:15～11:45 NORI	★WEB予約★			★WEB予約★	BODYPAMP (ポティパンプ) 11:05～12:05 大西		15
30	ZUMBA 11:30～12:15 高橋	体幹教室 11:30～12:00 田中嶋	スイムレッスン (初級) 11:50～12:20 NORI	ボルトブラ 11:45～12:30 chinatsu	Hawaiian Hula 11:45～12:45 川口		サタデー プログラム 11:30～12:30 週替担当	【笹塚】		30
45	定員:46名					有料 プール パーソナルレッスン 11:55～12:55	定員:46名			45
12:00	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	健康初心者 太極拳 12:45～13:45 澤間			BODYPUMP30 (ポティパンプ) 12:45～13:15 高木		水が苦手な方も安心！ まず水に慣れるための 水中基礎運動クラスです	12:00
15	★WEB予約★	★WEB予約★	有料		LIVE配信	はじめてスイム (初心者) 13:10～13:40 NORI	【配信:上里→高崎】	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。	水泳入門 (初心者) 13:00～13:30 青柳	15
30	RITMOS (リトモス) 13:15～14:15 武田	ポールストレッチ 13:30～14:00 Midori	プール パーソナルレッスン 13:15～14:15	★WEB予約★	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 13:00～14:00 宮崎		【配信:上里→高崎】		はじめてクロール ・背泳ぎレッスン 13:30～14:15 青柳	30
45	定員:46名				LIVE配信	スイムレッスン (初級) 13:55～14:40 NORI	【配信:上里→高崎】			45
14:00	★WEB予約★	★WEB予約★	コンビネーション スイム(初中級) 14:30～15:10 NORI	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00～15:00 山田	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00～15:00 山田		【配信:上里→高崎】			14:00
15	BODYBALANCE (ポティバランス)※FX 14:30～15:15 Midori	はじめてエアロ 14:35～15:05 武田		定員:46名	【上里】	有料	【配信:上里→高崎】			15
30			有料	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	★WEB予約★	★WEB予約★		30
45	健康教室 15:30～16:00 井田			★WEB予約★	LES MILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田		BODYBALANCE (ポティバランス)※ST 15:00～15:45 青柳	有料 ピラティスグループ リフォーマー 15:00～16:00 田中嶋	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 15:15～17:15	LES MILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田	LES MILLS CORE (レズミルズコア) テク&30 15:35～16:15 山田	有料		定員:7名		16:00
15										15
30										30
45										45
17:00	KIDスクール スタジオ使用	ジムパーソナル スタジオ使用		ストレッチ & コンディショニング 16:30～17:15 週替担当		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。	17:00
15			有料	第1・3・5 岩上 第2・4 山田						15
30			プール パーソナルレッスン 17:15～18:15					LIVE配信		30
45			【予約ルール対象外】					BODYATTACK (ポティアタック) 17:30～18:30 的場	奇数週のみ 開催	45
18:00							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。	【笹塚】		18:00
15										15
30										30
45										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	19:00
15	【配信:上里→高崎】									15
30										30
45										45
20:00	LES MILLS DANCE 19:45～20:30 美穂	BODYBALANCE (ポティバランス)※ST 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。					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。		20:00
15										15
30										30
45										45
21:00		オリジナルエアロ 20:35～21:05 高橋								21:00
15										15
30	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。								30
45										45
22:00										22:00
15										15
22:30			ファンタスティック タイム 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。