

プログラムスケジュール 《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》

2021年 2月

ジムTEL:03-6303-6692



時間	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ C	
10:00	はじめてエアロ 10:15~10:45 轟	フラダンス 10:25~11:10 垣内	リンパデトックス ヨガ 10:25~11:10 遠藤(富)	かんたんエアロ 10:30~11:00 轟	バレトン 10:25~11:10 敏崎	マットピラティス 10:25~11:10 来田	かんたんステップ 10:30~11:15 佐々木	フローヨガ 10:25~11:10 宮本	下腹べたんこエクササイズESL 10:25~11:10 川崎	ダンベルエアロ 10:15~10:45 轟	健美操 10:30~11:30 宮本	骨盤調整ヨガ 10:25~11:10 じゅんこ	バレトン 10:30~11:15 Mirei	シェイプボクシング 10:40~11:25 MASA	パワーヨガ 10:25~11:10 秋山	エアリアルヨガ 10:15~11:00 美宅		ローインパクトエアロ 10:30~11:15 中村	ほぐしヨガ 10:25~11:10 榎田			
11:00																						
12:00	ZUMBA 11:30~12:15 TAKAKO	ポールストレッチ 11:30~12:00 遠藤(富)	ボディシェイプエクササイズ 11:30~12:00 藤江	ボディバランス45 ※FX 11:35~12:20 印賀	マットピラティス 11:30~12:15 轟	リラックスヨガ 11:30~12:15 つじせいこ	コアトレーニング&ウェーブストレッチ 11:30~12:15 轟	リラックスヨガ 11:25~12:10 宮本	コアトレーニング&ポールストレッチ 11:35~12:20 佐々木	はじめてステップ 12:05~12:35 薄	Q-Ren 11:50~12:35 鈴木江美	パワーヨガ 11:30~12:00 じゅんこ	ボディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ボディバランス30 ※FX 11:30~12:00 秋山	美姿勢ボディコントロール 11:20~12:05 美宅		ボディバランス60 11:30~12:30 そら				
13:00	キックボクシングコンディショニング 12:45~13:30 岩岡	(美&楽)ピラティス骨盤ヨガ 12:30~13:15 轟	ストレッチ 12:25~12:55 遠藤(富)	ボディパンプ 45 12:50~13:35 渡辺	ジャズダンス 12:30~13:40 AOI	ヴァンヤサヨガ 12:35~13:20 つじせいこ	キックボクシングコンディショニング 12:30~13:15 岩岡	骨盤シェイプタチチアン 12:25~13:10 薄	ヨガ 12:40~13:25 轟												クラブボクシング 12:05~13:20 (有料)	
14:00	スモールボールエクササイズ 13:45~14:30 宝利	シルクサスペンション 13:40~14:25 遠藤(富)	リラックスヨガ 13:15~14:00 斉藤(絵)	コンピネーションステップ 14:10~14:55 阿部	エアリアルヨガ 14:00~14:45 猪狩		コンピネーションステップライアル 13:30~14:15 中村	ポールストレッチアジャストボディ 13:30~14:00 宝利		ジャズダンス 13:00~14:15 滝坂	はじめてエアロ 13:00~13:30 薄	クラブボクシング 13:15~14:30 (有料)	ボディバランス60 13:00~14:00 秋山	HIP HOP 13:00~14:00 廣島								
15:00	フィギュア8フィットネス 14:45~15:30 TAKAKO	バランスディスク 14:45~15:15 宝利								ボディコンバット テク&30 14:40~15:25 北原												
16:00	ランゲージ 15:45~16:30 TAKAKO	リラックスヨガ 15:30~16:30 斉藤(絵)																				
17:00	リトモス 16:45~17:30 中村準	バリエーションピラティス 16:45~17:30 斉藤(絵)																				
18:00																						
19:00	リトモス 18:15~19:00 中村準			lezmills パーチャル 2月16日~ LESMILLS SHYBAM 19:00~19:30 定員15名																		
20:00	ボディアタック 30 19:20~19:50 長瀬	ZUMBA 19:10~19:55 鈴木江美																				
21:00																						
22:00																						

◆台帳記入をお待ちになる際は、前後の方との間隔を空けて、会話はお控えください。また、荷物での場所取りもご遠慮願います。

「特別週替わりレッスン」
株式会社D-Revolutionsとのコラボです。株式会社D-Revolutions登録のインストラクターさんによる様々なレッスンを実施しております。

のクラスは、強度を抑え初めの方でも参加しやすいクラスです。

※コロナ対策の為、実施時間を一部短縮し各スタジオにて人数制限をいたします。
基本定員 A:32名/B:15名/C:15名
ボディパンプ・ボディステップ・ステップクラス 30名
エアリアルヨガ 10名/シルクサスペンション 12名
C:ジャズ・エイベックス 18名

レッスンに参加される方は台帳記入が必要となります。スタジオにはレッスン開始の10分前から入場可能です

- ★ 台帳記入の際は前の方との距離を充分とり、長時間の会話はお控えください。
- ★ レッスン中の掛け声、ハイタッチ、インストラクターによる補助や修正を中止させていただきます。
- ★ マスクを着用のうえご参加ください。(無理のないよう充分ご注意ください。)
- ★ FIAのガイドラインに従い、実施内容・時間・強度を変更しての実施となります。
- ★ 台帳記入→「Aスタジオ」レッスン開始の45分前「B・Cスタジオ」レッスン開始の30分前

◆ホットスタジオ・・・感染防止対策の為、外気温が低い中換気をしながらホット環境を維持することは難しく(検証済み)、さらに感染者数が増え不安視されるお声も多いことから常温で実施いたします