

プログラムスケジュール 《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》

2021年 3月

ジムTEL:03-6303-6692



時間	月			火			水			木			金			土			日				
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	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	airaroma	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	airaroma	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	airaroma			
11:00	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma		
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	Q-Ren 11:50~12:35 鈴木江美	airaroma	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	airaroma	ボディバランス60 11:30~12:30 そら	GRIT (strength) 12:00~12:30 長瀬	airaroma	クラブボクシング 12:05~13:20 (有料)		
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)	ボディバンプ 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	はじめてエアロ 13:00~13:30 薄	airaroma	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	airaroma	Q-Ren 12:40~13:25 鈴木江美	airaroma	ボディバンプ 45 12:45~13:30 渡辺	リトモス 12:50~13:35 伊藤	airaroma	バプティストパワーニヤサヨガ 12:40~13:40 横尾		
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)	コンビ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	コンビネーションステップトライアル 13:30~14:15 中村	コンビネーションステップアジャストボディ 13:30~14:00 宝利	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	エアベックスダンスマスター(大人) 13:45~15:15 (有料)
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	airaroma	SH'BAM 15:10~15:55 阿部	ボディメイクバレエ 15:00~16:00 河口	メガダンス 15:20~16:05 中村準	ZUMBA 15:30~16:15 遠藤(靖)	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
16:00	ラテンダンス 15:45~16:30 TAKAKO	リラックスヨガ 15:30~16:30 斉藤(絵)	airaroma	かんたんエアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	シルクサスペンション 16:20~17:05 田澤	オリジナルエアロ 16:30~17:15 中村準	ウェーブストレッチ 16:30~17:00 遠藤(靖)	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
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)	airaroma	ヨガ 17:10~17:40 遠藤(富)	ZUMBA 17:25~18:10 田澤	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
18:00	オリジナルエアロ 18:15~19:00 中村準	airaroma	airaroma	lezmills パーチャル 3月23日~ LESMILLS SH'BAM 19:00~19:30 定員15名	RPM30 19:05~19:35 長瀬	マットピラティス 19:15~20:00 木目田	LES MILLS CORE 19:00~19:30 長瀬 ※CXWORXから名称変更	ZUMBA 19:10~19:55 鈴木江美	下腹べたんこエクササイズESL 19:15~20:00 川崎	初級エアロ 19:00~19:45 遠藤(靖)	ダンベルエクササイズ 19:15~20:00 SHIGE	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
19:00	ボディアタック 30 19:20~19:50 長瀬	ZUMBA 19:10~19:55 鈴木江美	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
20:00	GRIT (strength) 20:20~20:50 長瀬	リラックスヨガ 20:10~20:55 鈴木江美	airaroma	ボディジャム 45 20:10~20:55 廣島	シルクサスペンション 20:15~21:00 りえ	ウェーブリング ヨガ 20:20~21:05 轟	ボディステップ 45 20:00~20:45 長瀬	ベリーグダンス 20:10~20:55 RUI	デトックスヨガ 20:25~21:10 鈴木江美	ボディコンバット 45 20:15~21:00 藤江	バリエーションピラティス 20:20~21:05 斉藤(絵)	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
21:00	lezmills パーチャル 3月22日~ LESMILLS CORE 21:30~22:00 定員15名	バプティストパワーニヤサヨガ 21:15~22:00 横尾	airaroma	ボディバンプ30 21:20~21:50 木目田	ポールストレッチ 21:20~21:50 りえ	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma
22:00	定員15名	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma	airaroma

◆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
ボディバンプ・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・・・コロナウイルス感染防止対策の為、換気をしながらホット環境を維持することはまだまだ気候的に難しく、常温での実施を継続させていただきます。