

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 11月スケジュール



	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00	【休館日】11月15日(金) ●11月3日(日)・4日(月)・23日(土)は祝日のため特別プログラムとなります。★初心者レッスン★ 運動が初めて！今までスタジオに参加したことのない方におすすめのレッスンです。																				
10:15	はじめてエアロ 10:15~10:45 轟	フラダンス 10:25~11:10 垣内	リンパドレナージュ 10:30~11:15 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	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ESTレ 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	ヨガ 10:40~11:25 橋詰	HIP HOP 10:25~11:25 廣島	シェイプボクシング 10:40~11:25 MASA	ベーシック パワーヨガ 10:25~11:10 秋山	エアリアルヨガ 10:15~11:00 美宅	初級エアロ 10:15~11:15 中村	ほぐしヨガ 10:25~11:10 橋田	キッズ スクール	初心者レッスン		
11:00	ボディバランス 60 11:15~12:15 秋山	下腹べたんこ エクササイズESTレ 11:30~12:15 川崎	ボールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:30~12:20 敏崎	リラックスヨガ 11:30~12:15 つじせいこ	マットピラティス 11:30~12:15 轟	リラックスヨガ 11:30~12:15 宮本	コアトレーニング & ボールストレッチ 11:35~12:20 佐々木	リズムストレッチ & ボディシェイプ 11:30~12:15 轟	ボディバランス45 ※ST 11:00~11:45 よう	ボディメンテナンス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ボディメンテナンス 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ボディメンテナンス 30※FX 11:30~12:00 秋山	GRIT (CARDIO) 12:00~12:30 長瀬	ボディメンテナンス 60 11:30~12:30 そら	ボディメンテナンス Q-Ren 11:25~12:10 江美	キッズ スクール	初心者レッスン		
12:00	キックボクシング エクササイズ 12:40~13:25 岩岡	リラックス セルフマッサージ 12:30~13:15 轟		ボディランパ 60 12:50~13:50 渡辺	ヴァンヤサヨガ 12:35~13:20 つじせいこ	ジャズダンス 12:30~13:45 yuri	キックボクシング エクササイズ 12:30~13:15 岩岡	腰痛・肩こり 予防・改善 プログラム 12:40~13:25 轟	ボディメンテナンス 45 12:00~12:45 橋詰	ボディメンテナンス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ボディメンテナンス 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 基礎 12:30~13:15 RUI	ベリーダンス 基礎 12:30~13:15 RUI	ボディランパ 60 12:45~13:45 渡辺	ボディランパ 60 12:45~13:45 渡辺	ボディランパ 60 12:45~13:45 渡辺	ボディランパ 60 12:45~13:45 渡辺	クラブボクシング 12:05~13:20 (有料)		
13:00	ボディコンバット 45 13:40~14:25 藤ヶ崎			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 14:05~14:50 猪狩	コンピネーション ステップ 14:20~15:05 遠藤(靖)	ボールストレッチ アジャストエアロ 13:30~14:00 宝利 air aroma	初級エアロ 13:25~14:10 中村	ジャズダンス 13:00~14:15 滝坂	初心者レッスン	クラブボクシング 13:15~14:30 (有料)	ボディランパ 60 13:00~14:00 秋山	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬	ボディランパ 60 13:50~14:50 長瀬
14:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
15:00	メガダンス 15:45~16:30 中村準	リラックスヨガ 15:30~16:30 齊藤(絵)	LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
16:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
17:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
18:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
19:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
20:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
21:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤
22:00	ボディランパ 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディランパ 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディランパ	ESMILLS DANCE or ボディランパ45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	メガダンス 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	ボディランパ 45 14:40~15:25 北原	シェイプアップ エクササイズ 15:35~16:20 岩岡	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤	ボディランパ 60 15:15~16:10 田澤

【有料レッスン参加のお客様へ】
参加の際は券売機にて「550円」のチケットを
お買い求め下さい。
チケットは入場時にインストラクターにお渡し下さい。

WEB予約対象クラスとなります。(バージョンアップ後のシステムにて実
施)
予約保有数は以下ようになっております。
【個人会員、レギュラー会員等全時間ご利用可能な会員種の方】
※予約保有数 4
【上記以外の会員種の方】
※予約保有数 2

「特別代替わりレッスン」
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。

こちらの色のクラスは初めての方でも
参加しやすいレッスンです。⇒
【スタジオの定員について】
Aスタジオ: 42名
※マット・器具を使うレッスンは38名
【器具ありレッスン】
Bスタジオ: 20名
Cスタジオ: 24名
エアリアルヨガ10名
WEB予約対象のクラスとなります。

【スタジオ台帳記入】
「Aスタジオ」レッスン開始の45分前
B・Cスタジオは台帳記入無しでご参加頂けます。

★スタジオ開始10分前から入場となります ★ 使用した器具は除菌をお願いします
※タイムスケジュールは急遽変更となる場合がございます。