

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 12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	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
【休館日】12月15日(日) / 12月30日(月)31日(火) / 1月1日(水)2日(木)3日(金) ※4日(土)から通常営業																		
★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。																		
10:00	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 10:30~11:15 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	
11:00																	キッズ スクール	
12:00	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	ボディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	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	ボディジャム 45 11:00~11:45 廣島	GRIT (CARDIO) 12:00~12:30 長瀬	美姿勢ボディ コントロール 11:20~12:05 美宅	ボディメンテナンス Q-Ren 11:25~12:10 江美	
13:00	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		ポディバンプ 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		ジャズダンス 13:00~14:15 滝坂	ポディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 基礎 12:30~13:15 RUI	リトモス 12:50~13:35 伊藤/IZU	7日 伊藤 14日 I Z U 21日 伊藤 28日 I Z U	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	バプティストパワー ピニヤサヨガ 12:40~13:40 横尾
14:00	ポディコンバット 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			初級エアロ 13:25~14:10 中村		ポディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	クラブボクシング 13:15~14:30 北原	ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
15:00	ポディジャム 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	3日 LES MILLS DANCE 10日 ポディジャム 17日 LES MILLS DANCE 24日 ポディジャム	ESMILLS DANCE or ポディジャム45 15:10~15:55 阿部	ポディメイクパレエ 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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
16:00	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)	11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
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 齊藤(絵)	11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
18:00	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準		11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
19:00		初心者レッスン	11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
20:00	ポディアタック 30 20:15~20:45 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
21:00			11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原
22:00			11日 LES MILLS DANCE 18日 ポディジャム 25日 ポディジャム	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)		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)		ポディコンバット 45 14:40~15:25 北原		ポディジャム 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーダンス 13:30~14:15 RUI	ポディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディバンプ 60 12:45~13:45 渡辺	コアトレーニング & ボールストレッチ 14:00~14:45 北原

【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

Special Lesson
DANCE FIT
18:45~19:45
中村 進
12月17日
開催
550円

Special Lesson
オリジナルエアロ
60
20:00~21:00
幸田
550円

「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。

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。