

# 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		
	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】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。																				
10:15	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	初心者レッスン	キッズ スクール		
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	ボディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ボディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ボディメンテナス 30※FX 11:30~12:00 秋山	GRIT (CARDIO) 12:00~12:30 長瀬	ボディメンテナス 60 11:30~12:30 そら	ボディメンテナス Q-Ren 11:25~12:10 江美	初心者レッスン	ボディ メンテナス Q-Ren 11:25~12:10 江美		
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		ポディパン 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	ボディメンテナス 45 12:00~12:45 橋詰	ポディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ポディメンテナス Q-Ren 11:50~12:35 江美	ポディメンテナス 45 11:45~12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリータン 基礎 12:30~13:15 RUI	ベリータン 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	ポディパン 60 12:45~13:45 渡辺	パプティストパー ビニヤサヨガ 12:40~13:40 横尾	クラブボクシング 12:05~13:20 (有料)	
13:00	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	コンピネーション ステップ 14:20~15:05 遠藤(靖)	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原	ポディメンテナス 45 14:40~15:25 北原
14:00	ポディメンテナス 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 ポディメンテナス 17日 LES MILLS DANCE 24日 ポディメンテナス	LES MILLS DANCE or ポディメンテナス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	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	はじめてエアロ 15:30~16:00 遠藤(靖)	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準	ポディメンテナス 45 15:20~16:05 中村準
15:00	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	リラックスヨガ 15:30~16:30 齊藤(絵)	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準	ポディメンテナス 45 15:45~16:30 中村準
16:00	ポディメンテナス 45 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)	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準	ポディメンテナス 45 16:45~17:30 中村準
17:00	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬	ポディメンテナス 45 17:05~17:50 長瀬
18:00	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準	ポディメンテナス 45 18:00~19:00 中村準
19:00	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬	ポディメンテナス 45 19:00~19:45 長瀬
20:00	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬	ポディメンテナス 45 20:15~20:45 長瀬
21:00	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾	ポディメンテナス 45 21:15~22:00 横尾
22:00	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤	ポディメンテナス 45 21:25~22:10 奥澤

【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)  
予約保有数は以下のようにしております。  
【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。