

# プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 1月スケジュール



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		
<b>【休館日】1月1日(水)・2日(木)・3日(金)・15日(水) ●1月13日(月)は祝日のため特別プログラムとなります</b>																				
<b>★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。</b>																				
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	シェパップヨガ 10:30~11:15 ちまき	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	初心者レッスン ほくしヨガ 10:25~11:10 榎田		
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	ポールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35~12:20 敏崎	Hello! ヨガ 11:30~12:15 ちまき	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 & ポールストレッチ 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		初心者レッスン ボディ メンテナンス 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	ボディバランス 30※FX 11:30~12:00 秋山	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	ボディバランス 60 11:30~12:30 そら	ボディ メンテナンス Q-Ren 11:25~12:10 江美	
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		ボディパンプ 60 12:50~13:50 渡辺		ジャズダンス 12:30~13:45 yuri			腰痛・肩こり 予防・改善 プログラム 12:40~13:25 轟			初心者レッスン からだがかた い人のためのヨガ 12:00~12:45 よう		初心者レッスン エアリアルヨガ 11:55~12:40 美宅	ベリーグラン 基礎 12:30~13:15 RUI	リトモス 12:50~13:35 伊藤/IZU	4日 休講 11日 I Z U 18日 伊藤 25日 I Z U	ボディパンプ 60 12:45~13:45 渡辺	バプティストパワー ピニャサヨガ 12:40~13:40 横尾	クラブボクシング 12:05~13:20 (有料)
14:00	ボディコンバット 45 13:40~14:25 藤ヶ崎	アクティブレストヨ ガ 13:30~14:15 ちまき		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				TRXサスペンション トレーニング 14:30~15:00 山ノ井			初心者レッスン 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	ベリーグラン 13:30~14:15 RUI	ボディパンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	5日 Mirei 12日 Mirei 19日 紺野 26日 紺野 ボディジャム	コアトレーニング & ポールストレッチ 14:00~14:45 北原	エイバックス ダンスマスター (大人) 13:45~15:15 (有料)	
15:00	ボディジャム 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)		ESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクバレエ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール			TRXサスペンション トレーニング 14:30~15:00 山ノ井			初心者レッスン ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原	マットピラティス 14:30~15:15 ちまき							
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 斉藤(絵)		初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)					キッズ スクール											
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)	キッズ スクール	ヨガ 17:10~17:40 遠藤(富)					キッズ スクール											
18:00	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準																			
19:00																				
20:00																				
21:00																				
22:00																				

【有料レッスン参加のお客様へ】  
参加の際は券売機に「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】

「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

【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。