

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 2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					
<p>【休館日】2月15日(土)・18日(火)ららぽーと休館日 ●2月11日(火)・23日(日)・24日(月)は祝日のため特別プログラムとなります。</p> <p>★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。</p>																							
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 橋結	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					初心者レッスン					ボディバランス45 ※ST 11:00~11:45 よう					ボディアタック 45 11:00~11:45 OKI	初心者レッスン		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	ボディジャム 45 12:00~12:45 橋結	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	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	初心者レッスン	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			リラックスヨガ 12:35~13:20 つじせいこ	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		ボディジャム 60 13:00~14:00 秋山	エアリアルヨガ 13:00~13:30 ちまき	初心者レッスン	ベリーグラン 基礎 12:30~13:15 RUI	リトモス 12:50~13:35 伊藤/IZU	1日 伊藤 8日 伊藤 15日 休館日 22日 IZU	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				ボディメンテナンス 13:30~14:00 岩岡	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	2日 Mirei 9日 Mirei 16日 長瀬 23日 紺野	キッズ スクール	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	
15:00	ボディアタック 45 14:45~15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	4日 LES MILLS DANCE 11日 休日プログラム 18日 休館日 25日 ボディジャム	LES MILLS 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 14:30~15:00 山ノ井	TRXサバッシュトレーニング 継続性、バランス、筋力の向上 など様々なプログラムを実施	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		骨盤調整 14:15~15:00 田澤		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)	2日 Mirei 9日 Mirei 16日 長瀬 23日 紺野	ボディパンプ 60 15:15~16:15 北原	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)	
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)				キッズ スクール				ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原	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)		初級エアロ 15:15~16:00 田澤		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		シルク サスペンション 16:05~16:50 田中	特別週替わり レッスン① 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	エアリアルヨガ 15:15~16:00 U	
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			キッズ スクール		ウェーブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)		ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原	ウェーブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:05~17:50 長瀬		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン② 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	初級エアロ 16:30~17:15 遠藤(靖)		
18:00	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準					キッズ スクール				ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:25~18:10 橋結/紺野		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン③ 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	コンピネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ボディパンプ 45 18:30~19:15 渡辺	キッズ スクール
19:00						キッズ スクール				ボディコンバット 45 19:00~19:45 長瀬	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:25~18:10 橋結/紺野		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン④ 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	コンピネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ボディパンプ 45 18:30~19:15 渡辺	キッズ スクール
20:00						キッズ スクール				ボディコンバット 45 19:00~19:45 長瀬	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:25~18:10 橋結/紺野		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン⑤ 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	コンピネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ボディパンプ 45 18:30~19:15 渡辺	キッズ スクール
21:00						キッズ スクール				ボディコンバット 45 19:00~19:45 長瀬	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:25~18:10 橋結/紺野		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン⑥ 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	コンピネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ボディパンプ 45 18:30~19:15 渡辺	キッズ スクール
22:00						キッズ スクール				ボディコンバット 45 19:00~19:45 長瀬	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	初心者レッスン	キッズ スクール	ボディジャム 45 17:25~18:10 橋結/紺野		ベリーグラン 13:30~14:15 RUI		特別週替わり レッスン⑦ 16:25~17:10	2月1日のみ Aスタジオで	ボディコンバット 60 15:15~16:15 北原	コンピネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ボディパンプ 45 18:30~19:15 渡辺	キッズ スクール

【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。