プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》　３月スケジュール

DO SPORTS PLAZA

【休館日】3月15日(土) ●3月20日(木)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。

月

スタジオA
- はじめてエアロ 10:15～10:45 轟
- ボディバランス60 11:15～12:15 秋山
- キックボクシングエクササイズ 12:40～13:25 岩岡
- ボディコンバット45 13:40～14:25 藤ヶ崎
- ボディアタック45 14:45～15:30 藤ヶ崎
- メガダンス 15:45～16:30 中村準 予
- 週毎に月曜日か水曜日のメガダンスいずれか1本お選びください。
- リトモス 16:45～17:30 中村準 予
- オリジナルエアロ 18:00～19:00 中村準
- GRIT (strength) 19:20～19:50 長瀬
- ボディアタック30 20:15～20:45 長瀬
- RPM45 21:15～22:00 田中

スタジオB
- フラダンス 10:25～11:10 垣内
- 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 11:30～12:15 川崎 予
- 初心者レッスン リラックスセルフマッサージ 12:30～13:15 轟
- 初心者レッスン アクティブレストヨガ 13:30～14:15 ちまき 株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガ
- バランスディスク 14:45～15:15 齋藤(絵)
- リラックスヨガ 15:30～16:30 斉藤(絵)
- バリエーションピラティス 16:45～17:30 斉藤(絵)
- 初心者レッスン リラックスヨガ 19:10～19:55 江美
- ZUMBA 20:15～21:00 江美
- パプティストパワービニヤサヨガ 21:15～22:00 横尾

スタジオC
- リンパデトックスヨガ 10:30～11:15 遠藤(富)
- ポールストレッチ 11:30～12:15 遠藤(富) 予
- キッズスクール
- 4日 LESMILLS DANCE 11日 ボディジャム 18日 LESMILLS DANCE 25日 ボディジャム

火

スタジオA
- かんたんエアロ 10:30～11:00 轟
- ZUMBA 11:35～12:20 歓崎 予
- ボディパンプ60 12:50～13:50 渡辺
- コンビネーションステップ 14:10～14:55 阿部
- LESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10～15:55 阿部
- 初心者レッスン ヨガ 17:10～17:40 遠藤(富)
- Special Lesson DANCE FIT 18:45～19:45 中村 準 3月11日のみ開催 550円
- ボディコンバット60 20:10～21:10 山口
- ボディパンプ45 or ボディステップ45 21:25～22:10 奥澤
- 1.3.5週目 ボディパンプ 2.4週目 ボディステップ

スタジオB
- シェイプアップヨガ 10:30～11:15 ちまき
- 初心者レッスン Hello！ヨガ 11:30～12:15 ちまき 株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガ
- エアリアルヨガ 14:05～14:50 猪狩
- ボディメイクバレエ 15:15～16:15 河口
- ZUMBA 17:25～18:10 田澤
- RPM45 19:00～19:45 長瀬
- K-POP／HIP HOP ファンク ジャズ 20:10～21:10
- ●K－POP 11日 中村準 ●ファンクジャズ 25日 篠田咲乃 ※上記２回の実施となります。

スタジオC
- バレトン 10:25～11:10 歓崎
- マットピラティス 11:30～12:15 轟
- ジャズダンス 12:30～13:45 yuri
- キッズスクール
- 5日 オリジナルエアロ 12日 リトモス 19日 オリジナルエアロ 26日 リトモス 予

水

スタジオA
- かんたんステップ 10:30～11:15 佐々木
- リラックスヨガ 11:30～12:15 宮本
- キックボクシングエクササイズ 12:30～13:15 岩岡 予
- 初心者レッスン ボディメンテナンス 13:30～14:00 岩岡
- コンビネーションステップ 14:20～15:05 遠藤(靖)
- メガダンス 15:20～16:05 中村準 予
- 週毎に月曜日か水曜日のメガダンスいずれか1本お選びください。
- 週替わりレッスン 16:30～17:15 中村準
- ●リトモスのみWEB予約
- ボディステップ45 19:00～19:45 長瀬
- LESMILLS CORE 20:15～20:45 長瀬
- ボディパンプ45 21:15～22:00 田中

スタジオB
- フローヨガ 10:25～11:10 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
- 初中級エアロ 13:25～14:10 中村
- TRX 14:30～15:00 山ノ井 定員６
- TRXサスペンショントレーニング 柔軟性、バランス、筋力の向上など様々なプログラムを実施
- はじめてエアロ 15:30～16:00 遠藤(靖)
- ウェーブストレッチ 16:15～16:45 遠藤(靖)
- 初心者レッスン
- ZUMBA 19:10～19:55 江美
- ベリーダンス 20:15～21:00 RUI

スタジオC
- 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 10:25～11:10 川崎
- リズムストレッチ＆ボディシェイプ 11:30～12:15 轟
- 初心者レッスン 腰痛・肩こり予防・改善プログラム 12:40～13:25 轟
- キッズスクール
- 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 19:15～20:00 川崎
- デトックスヨガ 20:15～21:00 江美
- HIPHOPジャズ 21:15～22:15 井上

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

木

スタジオA
- ダンベルエアロ 10:15～10:45 轟
- ボディバランス45 ※ST 11:00～11:45 よう
- ボディジャム45 12:00～12:45 橋詰
- ジャズダンス 13:00～14:15 滝坂
- ボディコンバット45 14:40～15:25 北原 予
- ZUMBA 15:45～16:30 紺野 予
- キッズスクール
- LESMILLS DANCE 19:15～20:00 紺野
- ボディジャム45 20:15～21:00 紺野
- ボディコンバット45 or ボディアタック45 21:15～22:00 小林／阿波嵜 一部内容変更

スタジオB
- 健美操 10:30～11:30 宮本
- 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 ポールストレッチ 13:45～14:15 北原
- マットピラティス 14:30～15:15 ちまき
- シェイプアップエクササイズ 15:35～16:20 岩岡
- 初心者レッスン ヨガ 16:45～17:15 紺野
- キッズスクール
- 時間変更 初中級エアロ 19:15～20:00 遠藤(靖)
- Special Lesson 時間変更 オリジナルエアロ 60 20:15～21:15 幸田 550円
- 6日 ボディコンバット 小林 13日 ボディアタック 阿波嵜 20日 祝日プログラム 27日 ボディコンバット 小林

スタジオC
- ヨガ 10:40～11:25 橋詰
- 初心者レッスン ボディメンテナンス Q-Ren 11:50～12:35 江美
- クラブボクシング 13:15～14:30 有料
- キッズスクール
- ジャズダンス 20:10～21:25 滝坂

金

スタジオA
- HIP HOP 10:25～11:25 廣島
- ボディジャム45 11:45～12:30 廣島
- ボディバランス60 13:00～14:00 秋山
- 初心者レッスン 骨盤調整 14:15～15:00 田澤
- キッズスクール
- LESMILLS CORE 18:20～18:50 長瀬
- ZUMBA 19:15～20:00 紺野
- ボディコンバット45 20:15～21:00 阿部
- ボディジャム45 21:15～22:00 阿部

スタジオB
- シェイプボクシング 10:40～11:25 MASA
- エアリアルヨガ 11:55～12:40 美宅
- 初心者レッスン ポールストレッチ 13:00～13:30 ちまき
- 初級エアロ 15:15～16:00 田澤
- RPM45 17:05～17:50 長瀬
- リズムストレッチ＆ボディシェイプ 18:15～19:00 轟
- 初心者レッスン バリエーションストレッチ 19:15～20:00 轟
- ヨガ 20:15～21:00 紺野

スタジオC
- ベーシックパワーヨガ 10:25～11:10 秋山
- ボディバランス30※FX 11:30～12:00 秋山 予
- 初心者レッスン ベリーダンス基礎 12:30～13:15 RUI
- ベリーダンス 13:30～14:15 RUI
- キッズスクール
- JAZZアドバンス 20:10～21:40 有料

土

スタジオA
- ボディアタック45 11:00～11:45 OKI
- GRIT (CARDIO) 12:00～12:30 長瀬
- リトモス 12:50～13:35 伊藤／IZU
- 1日 伊藤 8日 IZU 15日 休館日 22日 ＩＺＵ 29日 伊藤
- ボディパンプ60 13:50～14:50 長瀬 予
- 初中級エアロ60 15:10～16:10 遠藤(富) 予
- 特別週替わりレッスン① 16:25～17:10
- 時間変更 ボディジャム45 17:30～18:15 橋詰／紺野
- 1日　橋詰 22日　紺野 ※上記２回の実施となります。
- ボディパンプ45 18:30～19:15 渡辺

スタジオB
- エアリアルヨガ 10:15～11:00 美宅
- 初心者レッスン 美姿勢ボディコントロール 11:20～12:05 美宅
- ヨガ 14:00～14:45 遠藤(富) 予
- バレトン 15:00～15:45 琴美
- シルクサスペンション 16:05～16:50 田中 定員１５名
- 特別週替わりレッスン② 17:25～18:10

スタジオC
- キッズスクール
- 2日 Mirei バレトン 9日 Mirei バレトン 16日 紺野 ボディジャム 23日 休講 30日 紺野 ボディジャム 予
- 3月8日・29日はAスタジオで実施いたします。
- バレエ(大人) 初級 18:00～19:30 有料
- バレエ(大人) 上級 19:30～21:00 有料
- ポワント 21:00～21:30 有料

「特別週替わりレッスン」
株式会社D-Revolutionsとのコラボ枠です。
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。
※詳細は別POPをご覧ください

日

スタジオA
- 初中級エアロ 10:15～11:15 中村
- ボディバランス60 11:30～12:30 そら
- ボディパンプ60 12:45～13:45 渡辺 予
- 週替わりレッスン 14:10～14:55
- ●ボディジャムのみWEB予約
- ボディコンバット60 15:15～16:15 北原 予
- ZUMBA 16:30～17:15 サチコ
- コンビネーションステップアドバンス 17:35～18:20 遠藤(靖)

スタジオB
- 初心者レッスン ほぐしヨガ 10:25～11:10 櫛田
- 初心者レッスン ボディメンテナンス Q-Ren 11:25～12:10 江美
- パプティストパワービニヤサヨガ 12:40～13:40 横尾 予
- コアトレーニング＆ポールストレッチ 14:00～14:45 北原
- エアリアルヨガ 15:15～16:00 U
- 初級エアロ 16:30～17:15 遠藤(靖)
- 初心者レッスン ポールストレッチ 17:35～18:05 サチコ
- 初心者レッスン ウェーブストレッチ 18:40～19:10 遠藤(靖)

スタジオC
- キッズスクール
- クラブボクシング 12:05～13:20 有料
- エイベックスダンスマスター(大人) 13:45～15:15 有料

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

予 WEB予約対象のクラスとなります。

【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。

【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。

ドゥ・スポーツプラザ 豊洲24