

ドゥ・スポーツプラザ羽生 2025年 1月 スタジオプログラムスケジュール **特別レッスンは館内代行案内掲示板・HP新着情報をご確認ください!**

第2、第4月曜日		火		水		木		金		土		日	
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:15													
30													
45		【WEB予約】 はじめてエアロ 10:30-11:00 比留間	ホットストレッチ 10:30-11:00 初鹿	【WEB予約】 ズンバ45 10:25-11:10 工藤	♡コラーゲン♡ シャワータイム 10:20-10:45	【WEB予約】 はじめてラテンエアロ 10:30-11:00 MIKI	●第1・3・5週:小林園美 ●第2・4週:三上 ホットコラーゲン ゆるヨガ 10:25-11:10 小林園美/三上	バレエストレッチ 10:30-10:55 井上	ホットボールストレッチ 10:30-11:00 池田 【定員30名】	【WEB予約】 週替りプログラム 10:30-11:15 内容・担当者は 別途掲示	ホットピラティス 10:30-11:15 丸山	【WEB予約】 コアトレーニング 10:30-11:00 片野	
11:00													ホットリラクソスヨガ 10:45-11:30 渡辺
15													
30													
45		【WEB予約】 リトモス45 11:25-12:10 初鹿	ホットヨガ 11:25-12:10 比留間	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:10 丸山	ホットコラーゲンヨガ 11:20-12:05 SATOMI	キックボクシング エクササイズ 11:15-11:55 MIKI	●第1・3・5週:小林園美 ●第2・4週:三上 ホット骨盤調整ヨガ 11:30-12:15 小林園美/三上	ジャズダンス 11:15-12:00 井上	ホットピラティス 11:20-12:05 池田	週替りプログラム 11:35-12:20 内容・担当者は 別途掲示	ホットボディシェイブ エクササイズ 11:35-12:20 丸山	【WEB予約】 ボディコンバット45 11:20-12:05 片野	ホットコラーゲンヨガ 11:50-12:35 渡辺
12:00													
15													
30	ロコモ &ストレッチ 12:10 ~13:10 三浦												
45		ヨガ 12:30-13:10 えみ	ホットコラーゲン コアエクササイズ 12:30-13:00 比留間	健康体操 12:30-13:10 板橋	ホットパワーヨガ 12:25-13:10 SATOMI	【WEB予約】 メガダンス 12:15-13:00 MIHO		【WEB予約】 テク& ボディパンプ30 12:20-13:00 片野 【定員28名】	ホットヨガ 12:25-13:10 池田			ボディアタック30 12:25-12:55 片野	
13:00													
15													
30													
45	Hello!! ヨガ 13:30 ~14:15 三浦	コアトレーニング 13:30-14:00 片野	ホットピラティス ベーシック 13:30-14:10 えみ 【定員30名】	大塚拳 板橋 13:30-14:15	ホットボールストレッチ &ピラティス 13:30-14:15 丸山 【定員30名】	脂肪燃焼エアロ メガダンス 13:20-14:00 MIKI		美彩心 13:30-14:15 榎本	【WEB予約】 ボディコンバット45 13:20-14:05 片野		ホット ウェーブストレッチ &エクササイズ 13:20-14:00 牧田	【WEB予約】 ボディパンプ45 13:15-14:00 木目田 【定員28名】	
14:00													
15													
30													
45	日新ウエルネス 自社開発の オリジナル プログラムです。 ヨガに不慣れでも 安心して 参加できます!	【WEB予約】 週替りプログラム 14:20-15:05 片野	ホットコラーゲン 骨盤調整ヨガ 14:30-15:15 えみ 【定員30名】	ヒップホップ 14:45-15:45 MI2		【WEB予約】 リトモス 14:20-15:20 MIHO			フラダンス 14:20-15:05 大塚/榎原	●第1・3・5週:大塚 ●第2・4週:榎原	ホットコラーゲン リラクソスヨガ 14:30-15:30 池田	バレトン 14:35-15:35 牧田	♡コラーゲン♡ シャワータイム 14:05 ~15:25
15:00													
15	♡コラーゲン♡ シャワータイム 10:00 ~20:00												
30		7日 コンバット 14日 テク&アタック 21日 パンプ 28日 コンバット											
45													
16:00													ホットスタジオ フリータイム 12:40 ~15:15
15													
30													
45													
17:00													
15													
30													
45													
18:00													
15													
30													
45													
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													

★Aスタジオの定員40名
★ボディパンプ・LIVE配信28名
★ホットスタジオの定員40名
※アイテムを使用するレッスンは
30名または35名

●Aスタジオ:WEB予約以外のレッスンは当日10:00よりチケット発券機にて受付
●ホットスタジオ:30分前よりフロントスタッフにて受付
※ホットスタジオ&スパ会員様のみWEB予約可

WEB予約のクラスは毎月25日am0時に翌月の予約分が公開されます。
予約の保有数:フル・ファミリー会員12個、その他の会員種9個となります。

WEB予約はこちらから⇒

