

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 11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】11月15日(金) ●11月3日(日)・4日(月)・23日(土)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。																				
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	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																					
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	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	ボディジャム 45 11:00~11:45 廣島	美姿勢ボディ コントロール 11:20~12:05 美宅	ボディメンテナンス Q-Ren 11:25~12:10 江美	ボディバランス 60 11:30~12:30 そら		
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		ボディバンプ 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													
14:00	ボディコンバット 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		ボールストレッチ アジャストエアロ 13:30~14:00 宝利 air aroma	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	ベリーダンス 基礎 12:30~13:15 RUI	ボディバンプ 60 12:50~13:35 伊藤/IZU	ボディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ボディバンプ 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ボディバンプ 60 15:15~16:10 遠藤(富)	パティシトパワー ピニヤサヨガ 12:40~13:40 横尾	クラブボクシング 12:05~13:20 有料
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)	5日 LES MILLS DANCE 12日 ボディジャム 19日 LES MILLS DANCE 26日 ボディジャム	ESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレエ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	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)	ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原												
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 齊藤(絵)	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	ヨガ 17:10~17:40 遠藤(富)	ZUMBA 17:25~18:10 田澤	6日 オリジナルエアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	ウェブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)	ウェブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)	ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原												
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 齊藤(絵)	キッズ スクール	オリジナルエアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	ZUMBA 17:25~18:10 田澤	13日 リトモス 20日 オリジナルエアロ 27日 リトモス	ウェブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)	ウェブストレッチ 16:15~16:45 遠藤(靖)	ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原												
18:00	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準			ESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレエ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	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)	ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原												
19:00	GRIT (strength) 19:20~19:50 長瀬	リラックスヨガ 19:10~19:55 江美	キッズ スクール	ESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10~15:55 阿部	ボディメイクパレエ 15:15~16:15 河口	キッズ スクール	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)	ボディコンバット 45 14:40~15:25 北原												
20:00	ボディアタック 30 20:15~20:45 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	ボディコンバット 60 20:10~21:10 藤江	RPM45 19:00~19:45 長瀬	K-POP/HIP HOP ファンクジャズ 20:10~21:10	ボディステップ 45 19:00~19:45 長瀬	ZUMBA 19:10~19:55 江美	下腹べたんこ エクササイズESTレ 19:15~20:00 川崎	初級エアロ 19:00~19:45 遠藤(靖)	ヨガ 19:15~20:00 宝利											
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

「特別代替わりレッスン」
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。