

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2024年 4/1(月)～6/30(日)

Aスタジオ 定員 38名(道具の使用に関わらず)

Bスタジオ 定員 27名

	月			火			水		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>エアロ系 ヨガ系 Les Mills</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ダンス系 有料レッスン コンディショニング系</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>※ 定員:46名 表記のプログラムは定員が46名となり、予約位置番号が他のプログラムと異なります。</p> </div> </div>								
10:30	★WEB予約★ オリジナル ヨガ 10:30~11:15 田中嶋	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 10:30~11:15 下村	有料 プール パーソナルレッスン 10:45~11:15	★WEB予約★ MEGA DANZ 10:30~11:15 高橋	★WEB予約★ 骨盤 ストレッチ 10:30~11:15 茂木	スイムレッスン (初級) 10:30~11:15 笠原	★WEB予約★ リラクゼーション ヨガ 10:30~11:15 池田	★WEB予約★ ローインパクト エアロ (中級) 10:30~11:15 高橋	★WEB予約★ 燃焼系アクア 10:30~11:00 武田
11:00	BAILABAILA (バイラバイラ) 11:30~12:15 高橋	★WEB予約★ ロコモヨガ 11:30~12:15 田中嶋	水中歩行 11:30~12:00 織茂	★WEB予約★ パワーフォー ヨガ 11:30~12:15 池田	★WEB予約★ かんたん ステップ 11:30~12:15 高橋	かんたん 水中運動 11:25~11:55 笠原	★WEB予約★ MEGA DANZ 11:30~12:15 武田	★WEB予約★ マット ピラティス 11:30~12:15 池田	★WEB予約★ エンジョイ スイム (中級) 11:10~11:55 篠原
12:00	★WEB予約★ へこませお腹 12:30~12:50 渚	★WEB予約★ かんたん HIPHOP 12:30~13:30 ANNY	スイムレッスン (初級) 12:10~12:55 市川	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 12:30~13:30 MIHO	ポテイメンテナンス 12:30~13:00 池田	★WEB予約★ 水中健康教室 12:45~13:15 篠原	★WEB予約★ オリジナル エアロ(初級) 12:30~13:15 池田	★WEB予約★ ひめトレ 骨盤力UPエクササイズ 12:30~13:00	★WEB予約★ はじめてスイム (初心者) 13:05~13:50 篠原
13:00	★WEB予約★ 癒しのゆるストレッチ 13:00~13:45 渚	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 14:15~15:15 下村	Mixアクアサイズ 13:15~13:45 週替担当	★WEB予約★ バランスボール 13:45~14:15 篠原	★WEB予約★ バレトン 13:20~14:05 松沢	★WEB予約★ ファイティングアクア 14:00~14:30 稲田	★WEB予約★ ファイティング エクササイズ 13:30~14:15 稲田	★WEB予約★ Reポテイ ストレッチ 13:25~13:55 mie	★WEB予約★ ヌードルエクササイズ 14:00~14:30 笠原
14:00	★WEB予約★ シャカブーン 14:00~14:45 高橋	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 14:15~15:15 下村	★WEB予約★ バタ足道場 & はじめてスイム (初心者) 14:00~15:00 笠原	★WEB予約★ LIVE配信 【上里→南砂町】 BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 14:30~15:15 井田	★WEB予約★ リフレッシュヨガ 14:20~14:50 松沢	★WEB予約★ 泳法練習会 14:40~15:10 篠原	★WEB予約★ ポテイ メンテナンス 14:30~15:15 橘	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 14:15~15:15 武田	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 15:00~16:30
15:00	★WEB予約★ ミュージック フロ-ヨガ® 15:00~15:45 Midori	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 15:10~16:40	★WEB予約★ レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込) 15:30~18:45	★WEB予約★ ピラティス グループリフォーマー 15:15~16:15 板倉	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 15:15~16:45	★WEB予約★ BODYPUMP (ポテイパンプ) 45 15:30~16:15 高木	★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用	★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用	★WEB予約★ プール パーソナル レッスン 15:00~16:30
16:00	★WEB予約★ Helloヨガ 16:00~16:45 Seika	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 16:45~17:15	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:00~17:30	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:45~18:15	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:00~17:30	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:15~17:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:45~18:15
17:00	★WEB予約★ ジムパーソナル スタジオ使用	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 16:45~17:15	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:00~17:30	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:45~18:15	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:00~17:30	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:15~17:45	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 17:45~18:15
18:00	★WEB予約★ 筋膜ストレッチ 18:15~18:45 亜希	★WEB予約★ ZUMBA 19:00~19:45 亜希	★WEB予約★ オリジナル エアロ 19:00~19:45 板倉	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
19:00	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 19:00~20:00 松井	★WEB予約★ ZUMBA 19:00~19:45 亜希	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
20:00	★WEB予約★ バレトン 20:15~21:00 松沢	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
21:00	★WEB予約★ リフレッシュヨガ 21:15~21:45 松沢	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
22:00	★WEB予約★ ファンタスティック タイム 22:00~22:30	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口
22:30	★WEB予約★ ファンタスティック タイム 22:00~22:30	★WEB予約★ REEJAM 20:05~20:50 亜希	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポテイコンバット) 20:15~21:00 美穂	★WEB予約★ かんたん ヒップホップ 18:55~19:55 ANNY	★WEB予約★ スイミングを はじめよう 19:15~19:45 NORI	★WEB予約★ スイムレッスン 19:55~20:25 NORI	★WEB予約★ MEGA DANZ 18:15~19:00 武田	★WEB予約★ LES MILLS SH'BAM 18:15~18:45	★WEB予約★ 燃焼系アクア 19:30~20:00 城戸口

LIVE配信について

- 天井カメラの映像が他店舗のスタジオに流れ、他の店舗の方もご参加頂けます。
- 音は音響から流す音楽とマイクを通した声のみ拾うので、お客様の声は基本入りません。
- 前列のお客様は背面が、また鏡越しにカメラに映る場合がありますが、マスクもしているため顔がはっきり映ることはありません。
- 抵抗がある方はスタジオ後方のご参加をお願いいたします。

※ 毎週定期休館日(毎月5日、15日)は他店舗からのLIVE配信は休止となります。
事前予約不要 先着順にスタジオにお入り下さい。

配信
上里
↓
高崎

LIVE
定員:46名

★WEB予約★
【上里→羽生】
MEGA
DANZ
18:15~19:00
武田

★WEB予約★
【上里→羽生】
BODYCOMBAT
(ポテイコンバット)
19:15~20:00
山口瑠

★WEB予約★
ポテイ
スクランチヨガ
20:15~21:00
AI

★WEB予約★
【高崎→上里】
BODYPUMP
(ポテイパンプ)
21:15~22:00
宮崎

★WEB予約★
【笹塚→上里】
BODYCOMBAT
(ポテイコンバット)
21:40~22:25
岩泉

5日、15日
ドウ・スポーツプラザ上里

ドウ・スポーツプラザ上里 プログラムスケジュール

2024年 4/1(月)~6/30(日)

Aスタジオ 定員 38名(道具の使用に関わらず)

Bスタジオ 定員 27名

	木			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00									
10:15									
10:30	★WEB予約★ コアラテン 10:30~11:15 田中嶋	★WEB予約★ エアロ スタークロス 10:30~11:15 高橋	有料 プールパーソナル レッスン 10:30~11:00	★WEB予約★ サタデー プログラム 10:30~11:30 週替担当 定員:46名	★WEB予約★ ゆるヨガ 10:30~11:30 安齋	有料 プール パーソナル レッスン 10:30~11:30	★WEB予約★ サンデー プログラム 45分 10:30~11:15 週替担当	★WEB予約★ 定員:46名	有料 プール パーソナル レッスン 10:15~11:15
11:00	★WEB予約★ ZUMBA 11:30~12:15 高橋 定員:46名	★WEB予約★ 体幹教室 11:30~12:00 田中嶋	はじめてスイム (初心者) 11:15~11:45 NORI	★WEB予約★ モムチャン フィットネスコア 11:45~12:30 yumiko	Hawaiian Hula 11:45~12:45 川口	有料 プール パーソナル レッスン 11:40~12:40	★WEB予約★ サンデー プログラム 60分 11:30~12:30 週替担当 定員:46名	【笹塚→上里】 BODYPUMP (ポティパンブ) 11:05~12:05 大西	スイムレッスン 11:30~12:00 初級 大澤
12:00	BODYCOMBAT (ポティコンバット) 12:30~13:00 井田	健康初心者 太極拳 12:15~13:15 澤間	体幹バランスアクア 12:30~13:00 青柳	健康初心者 太極拳 12:45~13:45 澤間	LIVE配信 【高崎→上里】 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 13:00~14:00 宮崎			有料 プール パーソナル レッスン 12:45~14:15	スイムレッスン 12:00~12:30 初級 大澤
13:00	★WEB予約★ RITMOS (リトモス) 13:15~14:15 武田 定員:46名	★WEB予約★ ポールストレッチ 13:30~14:00 橘	有料 プール パーソナル レッスン 13:15~14:15	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田				
14:00	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) ※FX 14:30~15:15 Midori	★WEB予約★ はじめてエアロ 14:35~15:05 武田	コンビネーション スイム(初中級) 14:30~15:10 NORI	★WEB予約★ BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田	LIVE配信 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 14:00~15:00 山田				
15:00	健康教室 15:30~16:00 井田	★WEB予約★ ピラティス グループブリーマー 15:30~16:30 Ayano 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 15:15~17:15	★WEB予約★ 上里AスタジオからBスタジオへ配信 レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	LIVE配信 レズミルズコア 【テク&30分】 15:35~16:15 山田	有料 プール パーソナル レッスン 14:50~15:50	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) ※ST 15:00~15:45 青柳	★WEB予約★ ピラティス グループブリーマー 15:00~16:00 田中嶋 有料 定員7名	プールでシェイプ! 15:30~16:00 週替担当
16:00	レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)	LesMILLS BODYATTACK 16:45~17:15		ポール&リンパ コンディショニング 16:30~17:15 橘	★WEB予約★ ピラティス グループブリーマー 16:45~17:45 安藤 有料 定員7名	有料 プール パーソナル レッスン 16:00~17:00	★WEB予約★ BODYBALANCE (ポティバランス) 16:15~17:00 田中嶋	4月~変更 WEB予約当日参加が変わります レッスン開始 20分前 に空き枠をご案内します。 ※レッスン予約はレッスン開始30分前 までは変更ありません。	
17:00		LesMILLS SH'BAM 17:15~18:00 VR・英語	有料 予約ルール対象外 プール パーソナル レッスン 17:15~18:15				有料 イベント タイム (1時間) 1,100円 (税込)	LIVE配信 【笹塚→上里】 BODYATTACK (ポティアタック) 17:30~18:30 的場	奇数週 のみ開催
18:00		LesMILLS BODYBALANCE 18:15~18:45		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi			レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)		
19:00	BODYATTACK (ポティアタック) 18:45~19:15 美穂	LesMILLS BODYCOMBAT 18:45~19:15		楽しむ アシュタンガ ヨガ 18:30~19:30 sumi					ファンタスティック タイム 19:00~19:30
20:00	NEW 4月LES MILLS DANCE 5月~6月SH'BAM 19:30~20:15 美穂	BURNING コア+プラス 19:30~20:15 青柳		レンタル スタジオ (1時間) 1,100円 (税込)	LesMILLS STRENGTH 19:45~20:15 暗闇★	ファンタスティック タイム 20:00~20:30	★WEB予約★ BODYATTACK (ポティアタック) 18:45~19:15 暗闇★	レズミルズバーチャル 参加方法 ●Bスタジオ定員、先着順になります。 ●BODY PUMP 12名、レズミルズコア 10名 ●VR英語表記以外は日本語となります。 ●スクリーンを正面にご参加ください。 ●レッスン後は消毒作業にご協力ください。 ※LIVE配信も同様	
21:00	オリジナルエアロ 20:30~21:00 高橋	LesMILLS BODYBALANCE 20:25~21:10							
22:00	ZUMBA 21:15~22:00 高橋	【高崎→上里】 BODYCOMBAT (ポティコンバット) 21:15~22:00 宮崎	ファンタスティック タイム 22:00~22:30	※LIVE配信、 バーチャルプログラム は都合により変 更となる場合が ございます。 予めご了承 ください。					
22:30		LesMILLS BODYPUMP 22:15~22:45							



アカウント登録方法

会員専用ページまたは左図のQRコードからログイン画面へ

※祝日に関して、基本は通常プログラムとなります。
 ※なお、営業終了時間の1時間前までにプログラムは終了します。
 ※期間内に、内容・時間などを変更する場合がございます。また、イベントや担当者の都合により急遽変更
 または休講となる場合がございます。
 ※プールパーソナルレッスンの際には1コース使用いたします。尚、時間外でのプールパーソナルを行う場合がございます。
 ※暗闇★について...通常のスタジオと異なり、暗闇×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かします。
 ※ファンタスティックタイムについて...プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。