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（金）　※20日（水）は祝日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ない方（入会して６カ月以内）のためのレッスンです

月

スタジオA
- 10:15～10:45 はじめてエアロ 轟
- 11:15～12:15 ボディバランス60 秋山
- 12:40～13:25 キックボクシングエクササイズ 岩岡
- 14:40～15:25 ボディコンバット45 藤ヶ崎
- 15:45～16:30 ボディジャム45 藤ヶ崎
- 15:45～16:30 メガダンス 中村準（予）
- 16:45～17:30 リトモス 中村準（予）
- 18:15～19:00 オリジナルエアロ 中村準（予）
- 19:10～19:50 GRIT（strength） 長瀬
- 20:15～20:45 ボディアタック30 長瀬

スタジオB
- 10:25～11:10 フラダンス 垣内
- 11:30～12:15 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 川崎（予）
- air aroma
- 12:30～13:15 リラックスセルフマッサージ 轟
- 初心者レッスン
- 14:45～15:15 バランスディスク 宝利
- air aroma
- 15:30～16:30 リラックスヨガ 斉藤（絵）
- air aroma
- 16:45～17:30 バリエーションピラティス 斉藤（絵）
- 19:10～19:55 リラックスヨガ 江美
- air aroma
- 20:15～21:00 ZUMBA 江美
- air aroma
- 21:25～22:10 バプティストパワービニヤサヨガ 横尾

スタジオC
- 10:30～11:15 リンパデトックスヨガ 遠藤（富）
- 時間変更
- 11:30～12:15 ポールストレッチ 遠藤（富）
- キッズスクール

5日　ステップ
12日
ボディジャム
19日 ステップ
26日 ステップ

5日
S H'B A M
12日
S H'B A M
19日
S H'B A M
26日
ボディジャム

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。

【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。

火

スタジオA
- 10:30～11:00 かんたんエアロ 轟
- 11:35～12:20 ZUMBA 歓崎
- 13:15～14:00 ボディパンプ60 渡辺
- コンビネーションステップ or ボディジャム45 14:10～14:55 阿部
- SH'BAM or ボディジャム45 15:10～15:55 阿部（予）
- 16:10～16:55 初級エアロ 遠藤（富）
- 17:40～18:40 ヨガ 遠藤（富）
- Special Lesson
- 18:45～19:45 DANCE FIT 中村 準 3月19日開催 550円
- 20:10～21:10 ボディコンバット60 藤江
- 21:25～22:10 ボディパンプ45 奥澤

スタジオB
- 10:30～11:00 お腹シェイプ 原
- 初心者レッスン
- air aroma
- 11:30～12:15 マットピラティス 轟
- 12:35～13:20 ヴィンヤサヨガ つじせいこ
- 14:05～14:50 エアリアルヨガ 猪狩
- 15:15～16:15 ボディメイクバレエ 河口
- 17:25～18:10 ZUMBA 田澤
- 19:00～19:45 RPM45 長瀬

スタジオC
- 10:25～11:10 バレトン 歓崎
- 11:30～12:15 リラックスヨガ つじせいこ
- 12:35～13:20 ジャズダンス yuri
- キッズスクール
- 20:10～21:10 K-POP／ファンクジャズ ※各クラス１回ずつの実施となります。

●ﾌｧﾝｸｼﾞｬｽﾞ
5日
yukko
●K-POP
１９日
中村　準

6日
ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ
13日 ﾘﾄﾓｽ
20日
祝日プログラム
27日 ﾘﾄﾓｽ

水

スタジオA
- 10:30～11:15 かんたんステップ 佐々木
- air aroma
- 11:30～12:15 リラックスヨガ 宮本
- 12:30～13:15 キックボクシングエクササイズ 岩岡（予）
- 13:30～14:00 ポールストレッチ アジャストユアボディ 宝利
- air aroma
- ↑定員：25名
- 14:20～15:05 コンビネーションステップ 遠藤（靖）
- 15:20～16:05 メガダンス 中村準（予）
- 16:30～17:15 週替わりレッスン 中村準（予）
- 19:00～19:45 ボディステップ45 長瀬
- 20:15～20:45 LES MILLS CORE 長瀬
- 21:15～22:00 ボディパンプ45 長瀬

スタジオB
- air aroma
- 10:25～11:10 フローヨガ 宮本
- 11:35～12:20 コアトレーニング＆ポールストレッチ 佐々木
- 13:25～14:10 初中級エアロ 中村
- 15:30～16:00 はじめてエアロ 遠藤（靖）
- air aroma
- 16:15～16:45 ウェーブストレッチ 遠藤（靖）
- 19:10～19:55 ZUMBA 江美
- 20:15～21:00 ベリーダンス RUI
- 21:15～22:00 HIPHOPジャズ 井上

スタジオC
- 10:25～11:10 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 川崎
- air aroma
- 11:30～12:15 リズムストレッチ＆ボディシェイプ 轟
- 初心者レッスン
- 12:40～13:25 のびのびゆらゆらストレッチ 轟
- キッズスクール
- 19:15～20:00 下腹ぺたんこエクササイズESトレ 川崎
- 20:15～21:00 デトックスヨガ 江美

WEB予約対象クラスとなります。
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　10
【上記以外の会員種の方】
※予約保有数　8

金

スタジオA
- 10:15～10:45 ダンベルエアロ 轟
- air aroma
- 11:00～11:45 ボディバランス45 ※ST よう
- air aroma
- 12:00～12:45 ボディメンテナンス Q-Ren 江美
- 13:00～14:15 ジャズダンス 滝坂
- 14:40～15:25 ボディコンバット45 北原（予）
- 15:45～16:30 ZUMBA 紺野（予）
- 18:20～18:50 LES MILLS CORE 長瀬
- 19:00～19:45 初中級エアロ 遠藤（靖）
- Special Lesson
- 20:00～21:00 オリジナルエアロ60 幸田 550円
- 21:15～22:00 ボディコンバット45 小林

スタジオB
- 10:30～11:30 健美操 宮本
- air aroma
- 13:45～14:15 ポールストレッチ 北原
- 15:35～16:20 シェイプアップエクササイズ 岩岡
- キッズスクール
- air aroma
- 19:15～20:00 ヨガ 宝利
- 20:20～20:50 はじめてエアロ 遠藤（靖）
- 21:30～22:00 ポールストレッチ アジャストユアボディ 宝利
- air aroma

スタジオC
- 10:30～11:15 週替わりレッスン 橋詰・琴美
- 7日　琴美
- バレトン
- 14日　橋詰
- ヨガ
- 21日　琴美
- バレトン
- 28日　橋詰
- 13:15～14:30 クラブボクシング 有料
- キッズスクール
- 20:10～21:25 ジャズダンス 滝坂

木

スタジオA
- 10:15～10:45 HIP HOP 廣島
- 11:45～12:30 ボディジャム45 廣島（予）
- air aroma
- 13:00～14:00 ボディバランス60 秋山
- 初心者レッスン
- 14:15～15:00 骨盤調整 田澤
- キッズスクール
- 19:00～19:45 ZUMBA 紺野（予）
- 20:15～21:00 ボディアタック45 阿波嵜
- 21:15～22:00 ボディジャム45 阿部

スタジオB
- 10:25～11:10 シェイプボクシング MASA
- air aroma
- 11:55～12:40 エアリアルヨガ 美宅
- 13:00～13:45 ベリーダンス RUI
- 15:15～16:00 初級エアロ 田澤
- RPM45 17:05～17:50 長瀬
- air aroma
- 19:15～20:00 バリエーションストレッチ 轟
- 20:15～21:00 週替わりレッスン 阿部
- 21:15～22:00 リトモス S@SAKI。

スタジオC
- 10:25～11:10 ベーシックパワーヨガ 秋山
- 11:30～12:00 ボディバランス30※FX 秋山（予）
- 12:20～12:50 バレトン 歓崎
- キッズスクール

1日
ボディコンバット
8日
初中級エアロ
15日
休館日
22日
初中級エアロ
29日
ボディコンバット

土

スタジオA
- 11:00～11:45 ボディジャム45 廣島
- 12:00～12:30 GRIT（CARDIO） 長瀬
- 12:50～13:35 リトモス 伊藤＆IZU（予）
- 13:50～14:50 ボディパンプ60 長瀬（予）
- 15:10～16:10 初中級エアロ60 遠藤（富）（予）
- 16:25～17:10 特別週替わりレッスン①
- 17:25～18:10 特別週替わりレッスン②
- 18:30～19:15 ボディパンプ45 渡辺

スタジオB
- air aroma
- 10:15～11:00 エアリアルヨガ 美宅
- air aroma
- 11:20～12:05 美姿勢ボディコントロール 美宅
- 2日　IZU
- 9日　伊藤
- 16日　伊藤
- 23日　IZU
- 30日　伊藤
- air aroma
- 14:00～14:45 ヨガ 遠藤（富）（予）
- 15:00～15:45 バレトン 琴美

スタジオC
- キッズスクール
- 3日　Mirei
- バレトン
- 10日　Mirei
- バレトン
- 17日 紺野（予）
- ボディジャム
- 24日　長瀬
- ボディステップ
- 31日　ちまき
- Hello!ヨガ
- 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

Hello!ヨガ
株式会社日新ウエルネス
オリジナルヨガプログラム
今までヨガをやったことがない方のために、Simple/easy/funをコンセプトに開発されたプログラム
長めのタオルをご持参ください

「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。

日

スタジオA
- 10:15～11:15 初中級エアロ 中村
- air aroma
- 11:30～12:30 ボディバランス60 そら
- 12:45～13:45 ボディパンプ60 渡辺（予）
- 14:10～14:55 週替わりレッスン
- ●ボディジャムのみWEB予約
- 15:15～16:15 ボディコンバット60 北原（予）
- 16:30～17:15 ZUMBA サチコ
- 17:35～18:20 コンビネーションステップアドバンス 遠藤（靖）
- air aroma
- 19:40～19:10 ウェーブストレッチ 遠藤（靖）
- 20:15～21:00 JAZZアドバンス 有料

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

スタジオC
- キッズスクール
- 12:05～13:20 クラブボクシング 有料
- 14:00～14:45 エイベックスダンスマスター（大人） 13:45～15:15 有料
- キッズスクール

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。
毎月27日0時に翌月分の予約が公開となります
※26日から27日に日付が変わる夜中の0時

【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