プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》　４月スケジュール

DO SPORTS PLAZA

【休館日】4月15日（月）　※29日（月）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）におすすめのレッスンです

月

- はじめてエアロ 10:15～10:45 轟
- air aroma
- 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
- ボディジャム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 18:15～19:00 中村準 予
- GRIT（strength） 19:20～19:50 長瀬
- ボディアタック30 20:15～20:45 長瀬

火

- かんたんエアロ 10:30～11:00 轟
- ZUMBA 11:35～12:20 歓崎
- 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
- 内容変更 LESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10～15:55 阿部 予
- 初級エアロ 16:10～16:55 遠藤（富）
- 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 4月9日開催 550円
- ボディコンバット60 20:10～21:10 藤江
- ボディパンプ45 21:25～22:10 奥澤

水

- air aroma
- かんたんステップ 10:30～11:15 佐々木
- air aroma
- 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
- ポールストレッチアジャストユアボディ 13:30～14:00 宝利
- air aroma
- ↑定員：25名
- コンビネーションステップ 14:20～15:05 遠藤（靖）
- 予 メガダンス 15:20～16:05 中村準
- 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 予
- 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 長瀬

木

- ダンベルエアロ 10:15～10:45 轟
- air aroma
- 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 予
- 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
- 初中級エアロ 19:00～19:45 遠藤（靖）
- Special Lesson オリジナルエアロ60 20:00～21:00 幸田 550円
- 担当一部変更 ボディコンバット45 21:15～22:00

金

- HIP HOP 10:25～11:25 廣島
- air aroma
- ボディジャム45 11:45～12:30 廣島 予
- air aroma
- 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
- LESMILLS CORE 18:20～18:50 長瀬
- ボディジャム45 21:15～22:00 阿部

土

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

日

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

スタジオ

- air aroma
- 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
- air aroma
- 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
- バランスディスク 14:45～15:15 宝利
- air aroma
- リラックスヨガ 15:30～16:30 斉藤（絵）
- air aroma
- バリエーションピラティス 16:45～17:30 斉藤（絵）
- リラックスヨガ 19:10～19:55 江美
- air aroma
- ZUMBA 20:15～21:00 江美
- air aroma
- バブティストパワービニヤサヨガ 21:15～22:00 横尾

キッズスクール

- 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）
- 2日 LESMILLS DANCE 9日 ボディジャム 16日 LESMILLS DANCE 23日 ボディジャム 30日 LESMILLS
- 【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。

キッズスクール

- お腹シェイプ 10:30～11:00 原
- 初心者レッスン
- air aroma
- リラックスヨガ 11:30～12:15 つじせいこ
- スタジオ変更
- ヴィンヤサヨガ 12:35～13:20 つじせいこ
- 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／ファンクジャズ 20:10～21:10
- ●K－POP 9日 中村 準 ●ファンクジャズ 2日・16日・23日 yuri ※計４回実施

キッズスクール

- バレトン 10:25～11:10 歓崎
- マットピラティス 11:30～12:15 轟
- スタジオ変更
- ジャズダンス 12:30～13:45 yuri
- 終了時間変更
- 3日 オリジナルエアロ 10日 リトモス 17日 オリジナルエアロ 24日 リトモス

キッズスクール

- air aroma
- 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
- はじめてエアロ 15:30～16:00 遠藤（靖）
- air aroma
- ウェーブストレッチ 16:15～16:45 遠藤（靖）
- ZUMBA 19:10～19:55 江美
- ベリーダンス 20:15～21:00 RUI
- air aroma
- ヨガ 19:15～20:00 宝利
- かんたんエアロ 20:15～21:00 遠藤（靖）
- ジャズダンス 20:10～21:25 滝坂
- 参加人数や状況により紺野インストラクターと相談をし、WEB予約をはずして参加しやすくさせていただきました。予めご了承ください。
- air aroma
- ZUMBA 19:15～20:00 紺野
- 内容変更 週替わりレッスン 20:15～21:00
- ボディジャム45 21:15～22:00 阿部

キッズスクール

- 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
- のびのびゆらゆらストレッチ 12:40～13:25 轟
- 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

キッズスクール

- 時間変更 ヨガ 10:40～11:25 橋詰
- ボディメンテナンス Q-Ren 11:40～12:25 江美
- スタジオ・時間変更
- クラブボクシング 13:15～14:30 有料
- 4日 小林 11日 藤江 18日 小林 25日 藤江

キッズスクール

- シェイプシェイプ 10:40～11:25 MASA
- air aroma
- エアリアルヨガ 11:55～12:40 美宅
- ベリーダンス 13:00～13:45 RUI
- 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
- air aroma
- バリエーションストレッチ 19:15～20:00 轟
- 内容変更 週替わりレッスン 20:15～21:00 阿部
- 5日 ボディアタック YUMA 12日 LESMILLS DANCE 紺野 19日 リトモス IZU 26日 リトモス

キッズスクール

- 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
- バレトン 12:20～12:50 歓崎
- 5日 ボディコンバット 12日 初中級エアロ 19日 ボディコンバット 26日 初中級エアロ
- JAZZアドバンス 20:10～21:40 有料

キッズスクール

- air aroma
- エアリアルヨガ 10:15～11:00 美宅
- air aroma
- 美姿勢ボディコントロール 11:20～12:05 美宅
- 6日 伊藤 13日 IZU 20日 伊藤 27日 IZU
- air aroma
- ヨガ 14:00～14:45 遠藤（富） 予
- バレトン 15:00～15:45 琴美
- 7日 奥澤 ボディステップ 14日 Mirei バレトン 21日 紺野 予 ボディジャム 28日 歓崎 バレトン

キッズスクール

- 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
- 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

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

「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

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。
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