


ドウ・スポーツプラザ上里 特別プログラムスケジュール

2021年 10/2(土)~12/28(火)

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 22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月からWEB予約をチケットに変更するレッスンは  と表記しています。									10:00
15										15
30										30
45	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 ★WEB予約★	プールパーソナル レッスン 10:30-11:00 有料	ゆるヨガ 10:30-11:15 安齋	Hawaiian Hula 10:30-11:30 川口	プール パーソナル レッスン 10:30-11:30 有料	サンデープログラム 10:30-11:15 週替担当 ★WEB予約★	LES MILLS SH'BAM 10:30-11:15	プール パーソナル レッスン 10:15-11:15 有料	11:00
15										15
30										30
45	ZUMBA 11:30-12:15 高橋 ★WEB予約★	体幹教室 11:30-12:00 田中嶋 ★WEB予約★	スイミングをはじめよう 11:15-11:45 NORI	内容、担当者は館内ポスターにて ご確認ください。	暗闇★		サンデープログラム 11:30-12:30 週替担当 ★WEB予約★	LES MILLS BODYCOMBAT 11:45-12:15	スイムレッスン 11:30-12:00 大澤 初級	11:00
15										15
30										30
45										45
12:00										12:00
15										15
30										30
45										45
13:00										13:00
15										15
30										30
45										45
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00										20:00
15										15
30										30
45										45
21:00										21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00
15										15
22:30										22:30

プールプログラム
定員25名(※フェンベルのみ20名)
参加方法はプールサイドにある参加者台帳にご記入の上、
ご参加ください。プログラム開始1時間前より
水着着用でご記入ください。

**レスミルズバーチャル
参加方法**

- Bスタジオ定員、先着順になります。
- VR英語表記以外は日本語となります。



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。