

# プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》 5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】5月15日(水) ※5月3日・4日・5日・6日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。																				
10:15	はじめてエアロ 轟	フラダンス 垣内	リンパドレナージュ 遠藤(富)	かんたんエアロ 轟	バレトン 敦崎	かんたんステップ 佐々木	フローヨガ 宮本	下腹べたんこ 川崎	ダンベルエアロ 轟	健美操 宮本	ヨガ 橋詰	HIP HOP 廣島	シェイプボクシング MASA	ベーシック 秋山	エアリアルヨガ 美宅	初級エアロ 中村	ほぐしヨガ 橋田	キッズ スクール	airaroma	airaroma	airaroma
11:00	airaroma				airaroma	airaroma			airaroma	ボディバランス45 ※ST よう				ボディバランス 廣島	airaroma	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	airaroma	airaroma	airaroma
12:00	ボディバランス 秋山	下腹べたんこ 川崎	ボールストレッチ 遠藤(富)	ZUMBA 敦崎	リラックスヨガ つじせいこ	マットピラティス 轟	リラックスヨガ 宮本	コアトレーニング & ボールストレッチ 佐々木	リズムストレッチ & ボディシェイプ 轟	ボディバランス45 橋詰		ボディメンテナンス Q-Ren 江美	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	airaroma	エアリアルヨガ 美宅	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	GRIT (CARDIO) 長瀬	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	airaroma	airaroma	airaroma
13:00	キックボクシング エクササイズ 岩岡	リラックス セルフマッサージ 轟		ボディパンプ 渡辺	ヴァンヤサヨガ つじせいこ	ジャズダンス yuri	キックボクシング エクササイズ 岩岡	のびのび ゆるゆるストレッチ 轟	ジャズダンス 滝坂	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	時間変更	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	ボディメンテナンス Q-Ren 江美	airaroma	ベリーダンス RUI	ボディパンプ 渡辺	ボディパンプ 渡辺	ボディパンプ 渡辺	airaroma	airaroma	airaroma
14:00	ボディコンバット 藤ヶ崎			コンピネーション ステップ 阿部	エアリアルヨガ 猪狩	コンピネーション ステップ 遠藤(靖)	コンピネーション ステップ 遠藤(靖)	初級エアロ 中村	ボディコンバット 北原	airaroma	クラブボクシング 北原	ボディメンテナンス 秋山	ボディメンテナンス 秋山	airaroma	ボディメンテナンス 秋山	ボディパンプ 長瀬	ボディパンプ 長瀬	ボディパンプ 長瀬	airaroma	airaroma	airaroma
15:00	ボディメンテナンス 藤ヶ崎	バランスディスク 宝利	7日 LES MILLS DANCE 14日 ボディメンテナンス 21日 LES MILLS DANCE 28日 ボディメンテナンス	LES MILLS DANCE or ボディメンテナンス 阿部	ボディメイクパレエ 河口	キッズ スクール	メガダンス 中村準	はじめてエアロ 遠藤(靖)	ボディコンバット 北原			初級エアロ 田澤	初級エアロ 田澤	airaroma	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	airaroma	airaroma	airaroma
16:00	ボディメンテナンス 中村準	リラックスヨガ 斉藤(絵)	ボディメンテナンス	初級エアロ 遠藤(富)	ボディメンテナンス	キッズ スクール	ボディメンテナンス 中村準	ボディメンテナンス 遠藤(靖)	ボディメンテナンス 北原			シェイプアップ エクササイズ 岩岡	シェイプアップ エクササイズ 岩岡	airaroma	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	airaroma	airaroma	airaroma
17:00	ボディメンテナンス 中村準	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス
18:00	オリジナルエアロ 中村準			ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス
19:00	GRIT (strength) 長瀬	リラックスヨガ 江美	キッズ スクール	RPM45 長瀬	ボディメンテナンス 長瀬	ZUMBA 江美	下腹べたんこ 川崎	初級エアロ 遠藤(靖)	ボディメンテナンス 宝利	ヨガ 宝利		ZUMBA 紺野	ボディメンテナンス 轟	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部	ボディメンテナンス 阿部
20:00	ボディメンテナンス 長瀬	ZUMBA 江美	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス
21:00	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス
22:00	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス

【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。  
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 10  
【上記以外の会員種の方】  
※予約保有数 8

Special Lesson  
DANCE FIT  
18:45~19:45  
中村 準  
5月7日・14日  
開催  
550円

Special Lesson  
オリジナルエアロ  
60  
20:00~21:00  
幸田  
※5月30日 休演  
550円

「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。  
毎月27日0時に翌月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。