

# 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 ※スケジュールは急遽変更する場合がございます



月	火			水			木			金			土			日		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00	【休館日】4月15日(火) ●4月29日(木)は祝日のため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のない方におすすめのレッスンです。																		
10:15~10:45	はじめてエアロ	フラダンス	リンパドレナージュ	かんたんエアロ	シェパップヨガ	バレトン	かんたんステップ	フローヨガ	下腹べたんこ	ダンベルエアロ				ベーシック	エアリアルヨガ		初心者レッスン	初心者レッスン
11:00																		
12:00	ポディバランス	下腹べたんこ	ポールストレッチ	ZUMBA	Hello! ヨガ	マットピラティス	リラックスヨガ	コアトレーニング	リズムストレッチ	ポディバランス								
13:00	キックボクシング	リラックス		ポディパンク		ジャズダンス												
14:00	ポディコンバット	アクティブレスト		コンピネーション	エアリアルヨガ													
15:00	ポディアタック	バランスディスク	1日 LESMILLS DANCE	ポディジャム	ポディメイクバレエ													
16:00	メガダンス	リラックスヨガ	22日 休館日	ポディジャム														
17:00	リトモス	バリエーション	キッズスクール	ヨガ														
18:00	オリジナルエアロ			ZUMBA														
19:00	GRIT	リラックスヨガ	キッズスクール	DANCE FIT	RPM45	ポディステップ												
20:00	ポディアタック	ZUMBA		ポディコンバット														
21:00	RPM45	バプティスト		ポディパンク														
22:00																		

【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。

Special Lesson  
DANCE FIT 18:45~19:45 中村 準  
4月1日・8日 開催  
550円

●K-POP  
1日 中村 準  
8日 中村 準  
15日 休館日  
22日 篠田  
29日 祝日プログラム  
※上記3回の実施となります。

3日 ポディコンバット 小林  
10日 ポディコンバット 伊藤  
17日 ポディコンバット 小林  
24日 ポディコンバット 伊藤

「特別週替わりレッスン」  
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。  
※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

【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。