

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 ※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		
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
【休館日】5月15日(木) ●5月3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)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。																				
はじめてエアロ 10:15～10:45 轟	フラダンス 10:25～11:10 垣内	リンパデトックス ヨガ 10:30～11:15 遠藤(富)	かんたんエアロ 10:30～11:00 轟	シェバアップヨガ 10:30～11:15 ちまき	バレトン 10:25～11:10 歟崎	かんたんステップ 10:30～11:15 佐々木	フローヨガ 10:25～11:10 宮本	下腹べたんこ エクササイズ ESHレ 10:25～11:10 川崎	ダンベルエアロ 10:15～10:45 轟	健美操 10:30～11:30 宮本	ヨガ 10:40～11:25 橋詰	HIP HOP 10:25～11:25 廣島	ボクシング エクササイズ 10:40～11:25 MASA	ベーシック パワーヨガ 10:25～11:10 秋山	エアリアルヨガ 10:15～11:00 美宅		初中級エアロ 10:15～11:15 中村	ほぐしヨガ 10:25～11:10 櫛田	初心者レッスン	
				初心者レッスン					ボディアランス45 ※ST 11:00～11:45 よう										初心者レッスン	
ボディアランス 60 11:15～12:15 秋山	下腹べたんこ エクササイズ ESHレ 11:30～12:15 川崎	ポールストレッチ 11:30～12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35～12:20 歟崎	Hello! ヨガ 11:30～12:15 ちまき	マットピラティス 11:30～12:15 轟	リラックスヨガ 11:30～12:15 宮本	コアトレーニング & ボールストレッチ 11:35～12:20 佐々木	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	ボディ メンテナンス Q-Ren 11:50～12:35 江美	ボディジャム 45 11:45～12:30 廣島		ボディアランス 30※FX 11:30～12:00 秋山	GRIT (CARDIO) 12:00～12:30 長瀬		ボディアランス 60 11:30～12:30 そら	ボディ メンテナンス Q-Ren 11:25～12:10 江美		
	初心者レッスン			株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガ				初心者レッスン						予	初心者レッスン					
キックボクシング エクササイズ 12:40～13:25 岩岡	リラックス セルフマッサージ 12:30～13:15 轟							腰痛・肩こり 予防・改善 プログラム 12:40～13:25 轟						初心者レッスン						
	初心者レッスン																			
ボディコンバット 45 13:40～14:25 藤ヶ崎	アクティブレスト ヨガ 13:30～14:15 ちまき									初心者レッスン	クラブボクシング 13:15～14:30 有料									
	株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガ																			
ボディアタック 45 14:45～15:30 藤ヶ崎	バランスディスク 14:45～15:15 齋藤(絵)																			
予	メガダンス 15:45～16:30 中村準																			
		</																		

2025年5月 プールプログラム表

日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
14:00 14:45	種目別レッスン 中級 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ	福田	10:15 10:30	水中歩行	魚住	10:30 11:15	泳力別レッスン 上級	杉本	10:15 10:30	水中歩行	加藤	11:00 11:45	みっちリアクア 20名	轟
15:00 15:45	アクアサイズ	管	10:30 10:50	かなづちさん教室	魚住	11:20 12:05	種目別レッスン 初級 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ	杉本	10:30 10:45	浮いてみよう	加藤	12:00 12:45	ハッピースイム初級	魚住
16:00 16:30	SUPエクササイズ 10名	轟	11:00 11:45	みっちリアクア 20名	轟	12:15 12:45	アクアサイズ	魚住	10:15 11:00	泳力別レッスン 上級	山森	12:00 12:45	ハッピースイム中級	菅原
17:00 18:00	エキスパート練習会	福嶋	12:00 12:30	シャキッと足腰	加藤	13:00 13:45	種目別レッスン 中級 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ	菅原	10:45 11:00	バタ足道場	加藤	12:00 12:45	ハッピースイム上級	杉本
			12:35 12:55	ザ・マッスル	加藤	14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤	11:00 11:30	はじめてクロール	米澤	13:00 13:45	泳力別レッスン 初級	菅原
			13:00 13:45	泳力別レッスン 初級	杉本	14:00 14:30	フィンスイム	中村	11:30 12:00	アクアサイズ	杉本	13:00 13:45	泳力別レッスン 中級	林
			13:00 13:45	泳力別レッスン 中級	米澤	15:00 15:45	みっちリアクア	KOZUE	12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	米澤	13:00 13:45	泳力別レッスン 上級	山森
			13:00 13:45	泳力別レッスン 上級	魚住	19:30 20:20	AQA-MAX水中運動療法 10名	遠藤	12:30 13:00	平泳ぎ・バタフライレッスン	米澤	14:00 14:30	フィンスイム	魚住
			14:30 15:00	SUPエクササイズ 10名	轟	21:00 21:30	アクアサイズ	KOZUE	13:00 14:00	水泳レッスン（有料プログラム）	岸田	15:00 15:30	アクアサイズ	杉本
			19:30 20:00	アクアサイズ	轟				13:15 13:45	脂肪燃焼運動	福田	19:30 20:15	種目別レッスン 5月平泳ぎ 6月クロール	田島
									14:00 14:45	種目別レッスン 初級 5月平泳ぎ 6月クロール	松山	20:30 21:00	SUPエクササイズ 10名	轟
									15:00 15:45	アクアサーキット	大竹	21:15 21:45	アクアサイズ	轟
									18:15 18:45	SUPヨガ 10名（奇数週：Active 偶数週：Relax）	SACHI			
									19:00 20:15	日本泳法（登録制・体験可）	金子			
									20:30 21:15	泳力別レッスン 中上級	内山			
									21:30 22:00	AQA-MAX水中運動療法シヨート 20名	遠藤			

金曜日

10:15 10:30	水中歩行 ※5月9日～5月30日 休講	魚住
10:30 11:00	はじめてクロール ※5月9日～5月30日 休講	魚住
10:45 12:00	日本泳法（登録制・体験可）	北川
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	川口
12:30 13:00	平泳ぎ・バタフライレッスン	川口
13:00 13:30	アクアサイズ	久慈
13:30 14:15	4泳法レッスン	魚住
15:00 15:45	みっちリアクア	大竹
19:00 19:30	クロールレッスン	田島
19:30 20:00	アクアサイズ	田澤
20:00 20:45	種目別レッスン 中級 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ	田島

土曜日

10:15 11:00	泳力別レッスン 初級	大矢
10:15 11:00	泳力別レッスン 中級	小林
10:15 11:00	泳力別レッスン 上級	松浦
11:05 11:35	アクアサイズ 20名	大谷
14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤
15:00 15:30	アクアサイズ 20名	轟
20:00 20:30	アクアサイズ	桜井

- ★ のクラスは整理券が必要です。
- ★ 整理券はプールサイド「本日のプログラム表」よりお取りください。
- ★ 定員があるプログラムがございます。
- ★ 私服で整理券をお取りする事は出来ません。
- ★ 水着またはトレーニングウェアでお取りください。
- ★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。
- ★ 整理券は必ず返却してください。