

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》8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
10:00	【休館日】8月15日(金) 8月11日(月)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 轟																				
10:25~11:10	フラダンス 垣内	リンパドレタージュ 遠藤(富)		バレトン 秋崎	シェブアップヨガ ちまき	かんたんエアロ 轟	かんたんステップ 佐々木	フローヨガ 宮本	下腹べたんこ エクササイズESTレ 川崎	ダンベルエアロ 轟											
11:00																					
11:15~12:15	ポディバランス 秋山	下腹べたんこ エクササイズESTレ 川崎	ポールストレッチ 遠藤(富)	ZUMBA 秋崎	Hello! ヨガ ちまき	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 ポールストレッチ 佐々木	リズムストレッチ ポディシェイブ 轟	ポディバランス45 ※ST よう	健美操 宮本	ヨガ 橋詰	HIP HOP 廣島	ボクシング エクササイズ MASA	ベーシック パワーヨガ 秋山	エアリアルヨガ 美宅					
12:00																					
12:15~12:45	ポディコンバット 赤間	アクティブレスト ヨガ ちまき																			
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																			
13:15~13:45																					
13:45~14:25																					
14:00																					
14:10~14:55																					
14:30~15:30																					
14:45~15:30																					
15:00																					
15:10~15:55																					
15:15~16:15																					
15:30~16:30																					
15:45~16:30																					
16:00																					
16:10~16:55																					
16:30~17:30																					
16:45~17:30																					
17:00																					
17:10~17:40																					
17:25~18:10																					
18:00																					
18:00~19:00																					
18:45~19:45																					
19:00																					
19:10~19:55																					
20:00																					
20:15~20:45																					
20:15~21:00																					
21:00																					
21:15~22:00																					
21:15~22:10																					
21:15~22:15																					
22:00																					

「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

【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
★ 有料レッスンは券売機にて【550円チケット】をご購入頂き担当インストラクターへお渡しください

2025年8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 8月バタフライ	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	みっちりアクア 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 8月バタフライ	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	杉本
16:00 16:30	SUPエクササイズ 10名	轟	11:00 11:45	みっちりアクア 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	魚住
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 8月バタフライ	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	菅原
			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	みっちりアクア	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	山森	19:30 20:15	種目別レッスン 初級 8月背泳ぎ	田島
									14:00 14:45	種目別レッスン 初級 8月背泳ぎ	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			
									20:20 21:05	泳力別レッスン 中上級	福田			
									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	魚住
10:30 11:00	はじめてクロール	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	みっちりアクア	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 8月バタフライ	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

- ★ 8月11日(月・祝)～8月14日(木)は特別プログラムとなります。
- ★ のクラスは整理券が必要です。
- ★ 整理券はレッスン開始2時間前よりプールサイド「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。