

# プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》11月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
A スタジオ	B スタジオ	C スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	C スタジオ	A スタジオ	
【休館日】11月15日(土) ※11月3日(月)・11月24日(月)は祝日のため特別プログラムとなります							
10:00							
11:00	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)	パレトン 10:25~11:10 歓崎	シェップアップヨガ 10:30~11:00 轟	かんたんエアロ 10:30~11:15 ちまき	
12:00	ボディバランス 60 11:15~12:15 秋山	下腹べたんこ エクササイズESトレ 11:30~12:15 予 川崎	ボールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35~12:20 予	Hello ! ヨガ 11:30~12:15 轟	マットピラティス 11:30~12:15 轟	
13:00	初心者レッスン	かんたん セルフマッサージ 12:30~13:15 轟	リラックスヨガ 11:30~12:15 佐々木	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	
14:00	キックボクシング エクササイズ 12:40~13:25 岩岡	ジャズダンス 12:30~13:45 yuri	ジャズダンス 12:30~13:45 岩岡	初心者レッスン	キックボクシング エクササイズ 12:30~13:15 轟	初心者レッスン	
15:00	ボディパンプ 45 14:45~15:30 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	コンビネーション ステップ 14:10~14:55 阿部	エアリアルヨガ 14:05~14:50 猪狩	コンビネーション ステップ 14:20~15:05 遠藤(靖)	TRXサスペンショントレーニング 柔軟性、バランス、筋力の向上 など様々なプログラムを実施	
16:00	週毎に月曜日か水曜日 のメガダンスいすれか 1本お選びください。	LESMILLS DANCE 11日 ボディジャム	LESMILLS DANCE or ボディジャム45 15:10~15:55 阿部	キッズ スクール	キッズ スクール	キッズ スクール	
17:00	リトモス 16:50~17:35 中村準	バリエーション ピラティス 16:45~17:30 斎藤(絵)	キッズ スクール	キッズ スクール	キッズ スクール	キッズ スクール	
18:00	オリジナルエアロ 18:00~19:00 中村準	Special Lesson	DANCE FIT 18:45~19:45 中村 準 11月11日 開催	初心者レッスン	5 50円	初心者レッスン	
19:00	GRIT (strength) 19:20~19:50 長瀬	リラックスヨガ 19:10~19:55 江美	RPM45 19:00~19:45 長瀬	ボディステップ 45 19:00~19:45 長瀬	ZUMBA 19:10~19:55 江美	下腹べたんこ エクササイズESトレ 19:15~20:00 川崎	
20:00	ボディアタック 30 20:15~20:45 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	K-POP or ジャズダンス 20:10~21:10 山口	LESMILLS CORE 20:15~20:45 長瀬	ペリーダンス 20:15~21:00 RUI	デトックスヨガ 20:15~21:00 江美	
21:00	RPM45 21:15~22:00 田中	バブティストパワー ビニヤヨガ 21:15~22:00 横尾	ボディコンバット 60 20:10~21:10 山口	ボディコンバット 60 20:15~21:00 幸田・松本	オリジナルエアロ 60 20:15~21:15 幸田・伊藤(武)	ジャズダンス 20:10~21:25 滝坂	
22:00	11日 K-POP 中村準	ボディパンプ45 21:25~22:10 奥澤	18日 ジャズダンス 篠田	6日 HIPHOPジャズ 21:15~22:15 井上	6日 小林 13日 伊藤(武) 20日 小林 27日 伊藤(武)	6日 幸田 13日 幸田 20日 松本 27日 松本	
	上記2回の開催となります。						
	★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。						
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

# 2025年11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 種目別レッスン 中級 14:45 11月クロール	10:15 福田 水中歩行 10:30 魚住	10:30 11:15 演力別レッスン 上級 11:20 12:05 種目別レッスン 初級 12:15 12:45 アクアサイズ	10:15 杉本 水中歩行 10:30 加藤 10:45 浮いてみよう	11:00 轟 みっちりアクア 20名 11:45 菅原
15:00 アクアサイズ 15:45	10:30 管 かなづちさん教室 10:50 魚住	12:15 12:45 魚住	12:00 山森 ハッピースイム初級 12:45 杉本	12:00 12:45 ハッピースイム中級 12:45 魚住
16:00 SUPエクササイズ 10名 16:30	11:00 轟 みっちりアクア 20名 11:45	13:00 13:45 加藤 種目別レッスン 中級 11月クロール	10:45 加藤 バタ足道場 11:00	12:00 12:45 ハッピースイム上級 12:45 魚住
17:00 エキスパート練習会 18:00	12:00 福嶋 シャキッと足腰 12:30 加藤	12:35 12:55 加藤 ザ・マッスル 14:00 14:50 AQA-MAX水中運動療法 20名 遠藤	11:00 米澤 はじめてクロール 11:30	13:00 13:45 演力別レッスン 初級 山森
	13:00 13:45 杉本 泳力別レッスン 初級 14:00 14:30 フィンスイム 15:00 15:45 みっちりアクア	13:00 13:45 米澤 泳力別レッスン 中級 14:00 14:30 フィンスイム 15:00 15:45 みっちりアクア	11:30 12:00 菅原 アクアサイズ 12:30 13:00 遠藤 AQA-MAX水中運動療法 10名 遠藤	13:00 13:45 演力別レッスン 中級 14:00 14:30 フィンスイム
	13:00 13:45 魚住 泳力別レッスン 上級 14:30 15:00 SUPエクササイズ 10名 轟	13:00 13:45 魚住 AQA-MAX水中運動療法 10名 轟	12:30 13:00 遠藤 水泳レッスン (有料プログラム) 13:00 14:00 岸田	14:00 14:30 田島 種目別レッスン 初級 15:00 15:30 杉本 アクアサイズ
	19:30 20:00 アクアサイズ 轟	19:30 20:00 轟 アクアサイズ 轟	13:15 13:45 山森 脂肪燃焼運動 14:00 14:45 松山 種目別レッスン 初級 15:00 15:45 大竹 アクアサーキット 18:15 18:45 SACHI SUPヨガ 10名 (奇数週 : Active 偶数週 : Relax)	19:30 20:15 田島 種目別レッスン 初級 20:30 21:00 轟 SUPエクササイズ 10名 21:15 21:45 轟 アクアサイズ
			19:00 20:15 金子 日本泳法 (登録制・体験可) 20:20 21:05 福田 泳力別レッスン 中上級 21:30 22:00 遠藤 AQA-MAX水中運動療法ショート 20名	
金曜日				
10:15 水中歩行 10:30 魚住				
10:30 はじめクロール 11:00 魚住				
10:45 12:00 日本泳法 (登録制・体験可) 北川		土曜日		
12:00 12:30 背泳ぎ・クロールレッスン 川口		10:15 11:00 大矢 演力別レッスン 初級 10:15 11:00 小林 演力別レッスン 中級		
12:30 13:00 平泳ぎ・バタフライレッスン 川口		10:15 11:00 松浦 演力別レッスン 上級 11:05 11:35 大谷 アクアサイズ 20名		
13:00 13:30 アクアサイズ 久慈		14:00 14:50 遠藤 AQA-MAX水中運動療法 20名 遠藤		
13:30 14:15 4泳法レッスン 魚住		20:00 20:30 桜井 アクアサイズ 20:00 20:45 田島 種目別レッスン 初中級 11月クロール		
14:15 15:00 みっちりアクア 大竹				
15:00 15:45 演力別レッスン初級 田島				
19:00 19:30 アクアサイズ 田澤				
19:30 20:00 種目別レッスン 初中級 11月クロール 田島				

- ★ 11月3日(月・祝)、11月24日(月・祝)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。