

**プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツブラザ豊洲》11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

スタジオ

A

B

C

火

スタジオ

A

B

C

水

スタジオ

A

B

C

木

スタジオ

A

B

C

金

スタジオ

A

B

C

土

スタジオ

A

B

C

日

スタジオ

A

B

C

10:00

【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

★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

はじめてエアロ  
10:15～10:45  
轟

フラダンス  
10:25～11:10  
垣内

リンパドックス  
ヨガ  
10:30～11:15  
遠藤(富)

バレトン  
10:25～11:10  
歟崎

シェブアップヨガ  
10:30～11:15  
ちまき

かんたんエアロ  
10:30～11:00  
轟

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EST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

初級エアロ  
10:15～11:15  
中村

ほぐしヨガ  
10:25～11:10  
櫛田

キッズ  
スクール

ポディバランス  
60  
11:15～12:15  
秋山

下腹べたんこ  
エクササイズEST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

ポディバランス45  
※ST  
11:00～11:45  
よう

初心者レッスン

ポディ  
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

ポディジャム  
30※FX  
11:30～12:00  
秋山

ボディアタック  
45  
11:00～11:45  
OKI

初心者レッスン

美姿勢ボディ  
コントロール  
11:20～12:05  
美宅

ポディバランス  
60  
11:30～12:30  
そら

ボディ  
メンテナンス  
Q-Ren  
11:25～12:10  
江美

キッズ  
スクール

キックボクシング  
エクササイズ  
12:40～13:25  
岩岡

かんたん  
セルフマッサージ  
12:30～13:15  
轟

初心者レッスン

ボディパンブ  
60  
12:50～13:50  
渡辺

ジャズダンス  
12:30～13:45  
yuri

キックボクシング  
エクササイズ  
12:30～13:15  
岩岡

初心者レッスン

ポディメンテナンス  
13:30～14:00  
岩岡

初中級エアロ  
13:25～14:10  
中村

ジャズダンス  
13:00～14:15  
滝坂

初心者レッスン

ボールストレッチ  
13:45～14:15  
ちまき

ポディバランス  
60  
13:00～14:00  
秋山

ベリーダンス  
基礎  
12:30～13:15  
RUI

ポディバランス  
60  
13:00～14:00  
秋山

ベリーダンス  
13:30～14:15  
RUI

ポディパンブ  
60  
13:50～14:50  
長瀬

ヨガ  
14:00～14:45  
遠藤(富)

キッズ  
スクール

ポディパンブ  
60  
12:45～13:45  
渡辺

バプティストパワー  
ビニヤサヨガ  
12:40～13:40  
横尾

キッズ  
スクール

ポディコンバット  
45  
13:40～14:25  
赤間

アクティブレスト  
ヨガ  
13:30～14:15  
ちまき

ポディコンバット  
45  
14:40～15:25  
山口/伊藤(武)

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

シエイブアップ  
エクササイズ  
15:35～16:20  
岩岡

ポディコンバット  
45  
14:40～15:25  
山口/伊藤(武)

ZUMBA  
15:45～16:30  
紺野

初心者レッスン

ヨガ  
16:45～17:15  
紺野

ポディコンバット  
60  
20:15～21:15  
幸田・松本

ジャズダンス  
20:10～21:25  
滝坂

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポディジャム  
45  
21:15～22:00  
阿部

ポ

# 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 14:45	種目別レッスン 中級 11月クロール	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	菅	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 11月クロール	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	菅原
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	杉本
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 11月クロール	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	魚住
			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	11:30 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	山森
			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	菅原	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	菅原
			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	福嶋
			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 11月バタフライ	田島
									14:00 14:45	種目別レッスン 初級 11月バタフライ	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水中運動療法ショート 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	みっちリアクア	大竹
19:00 19:30	泳力別レッスン初級	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 初中級 11月クロール	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
20:00 20:30	アクアサイズ	桜井

- ★ 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。