

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》12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	
【休館日】12月15日(月)・12月29日(月)～1月2日(金)休館日となります															
★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	フランダンス 10:25～11:10 垣内	リンパデトックス ヨガ 10:30～11:15 遠藤(富)	バレトン 10:25～11:10 歓崎	シェプアップヨガ 10:30～11:00 ちまき	かんたんエアロ 10:30～11:15 轟	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	HIP HOP 10:25～11:25 廣島	ペーシック パワーヨガ 10:25～11:10 秋山	エアリアルヨガ 10:15～11:00 美宅	初心者レッスン	ほぐしヨガ 10:25～11:10 櫛田	キッズスクール	
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ESTレ 11:30～12:15 予 川崎	ポールストレッチ 11:30～12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35～12:20 歓崎	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 & ポールストレッチ 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	ボディバランス45 ※ST 11:00～11:45 よう	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	ボディバランス 60 11:30～12:30 そら	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	ボディパンプ 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	ゆらゆら ストレッチ 12:40～13:25 轟	初心者レッスン	ボディパンプ 45 11:45～12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55～12:40 美宅	GRIT (CARDIO) 12:00～12:30 長瀬	6日 伊藤 13日 IZU 20日 伊藤 27日 IZU	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	
ボディコンバット 45 13:40～14:25 赤間	アクティイレスト ヨガ 13:30～14:15 ちまき	株式会社D-Revolution オリジナルヨガ	ボディメンテナンス 13:30～14:00 岩岡	初級エアロ 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	ボディパンプ 60 13:00～14:00 秋山	ボーラストレッチ 13:00～13:30 ちまき	ペリーダンス 基礎 12:30～13:15 RUI	リトモス 12:50～13:35 伊藤/IZU	ボディパンプ 60 12:45～13:45 渡辺	バブティストパワー ビニヤサヨガ 12:40～13:40 横尾	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
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)	2日 LESMILLS DANCE	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 14:30～15:00 山ノ井	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	ボディコンバット 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	初心者レッスン	ボディパンプ 60 13:50～14:50 長瀬	7日 Mirei バレトン 14日 Mirei バレトン 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
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。															
メガダンス 15:45～16:30 中村準	リラックスヨガ 15:30～16:30 斎藤(絵)	9日 ボディジャム	メガダンス 15:10～16:05 阿部	ボディメイクバレエ 15:15～16:15 河口	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	ボディコンバット 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	4日/18日 伊藤(武) 11/25日 山口	初級エアロ 15:15～16:00 田澤	15日 伊藤 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
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)	10日 リトモス	ヨガ 17:10～17:40 遠藤(富)	ZUMBA 17:25～18:10 田澤	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	ZUMBA 15:45～16:30 紺野	初心者レッスン	4日/18日 伊藤(武) 11/25日 山口	初級エアロ 15:15～16:00 田澤	15日 伊藤 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
オリジナルエアロ 18:00～19:00 中村準	初心者レッスン	10日 リトモス	ヨガ 17:10～17:40 遠藤(富)	ZUMBA 17:25～18:10 田澤	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	YOGA 16:45～17:15 紺野	初心者レッスン	4日/18日 伊藤(武) 11/25日 山口	初級エアロ 15:15～16:00 田澤	15日 伊藤 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
GRIT (strength) 19:20～19:50 長瀬	リラックスヨガ 19:10～19:55 江美	2日・9日 開催	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ESTレ 19:15～20:00 川崎	初級エアロ 19:15～20:00 遠藤(靖)	RPM30 19:15～19:45 伊藤(武)	初心者レッスン	4日/18日 伊藤(武) 11/25日 山口	初級エアロ 15:15～16:00 田澤	15日 伊藤 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
ボディアタック 30 20:15～20:45 長瀬	ZUMBA 20:15～21:00 江美	ボディコンバット 60 20:10～21:10 山口	K-POP or ジャズダンス 20:10～21:10	LESMILLS CORE 20:15～20:45 長瀬	ベリーダンス 20:15～21:00 RUI	デトックスヨガ 20:15～21:00 江美	ボディコンバット 60 20:30～21:30 小林/伊藤(武)	オリジナルエアロ 60 20:15～21:15 幸田・松本	Special Lesson	4日/18日 伊藤(武) 11/25日 山口	初級エアロ 15:15～16:00 田澤	15日 伊藤 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
RPM45 21:15～22:00 田中	バブティストパワー ビニヤサヨガ 21:15～22:00 横尾	2日 K-POP 中村準	ボディパンプ45 21:15～22:00 奥澤	9日 K-POP 中村準	16日 ジャズダンス 篠田	4日 HIPHOPジャズ 21:15～22:15 井上	4日 小林 11日 伊藤(武)	4日 幸田 11日 幸田	JAZZ アドバンス 20:10～21:40 有料	4日 幸田 11日 幸田	4日 幸田 11日 幸田	4日 幸田 11日 幸田	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	16日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	23日 ジャズダンス 篠田	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
【休館日】12月15日(月)・12月29日(月)～1月2日(金)休館日となります															
★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	フランダンス 10:25～11:10 垣内	リンパデトックス ヨガ 10:30～11:15 遠藤(富)	バレトン 10:25～11:10 歓崎	シェプアップヨガ 10:30～11:00 ちまき	かんたんエアロ 10:30～11:15 轟	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	HIP HOP 10:25～11:25 廣島	ペーシック パワーヨガ 10:25～11:10 秋山	エアリアルヨガ 10:15～11:00 美宅	初心者レッスン	ほぐしヨガ 10:25～11:10 櫛田	キッズスクール	
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ESTレ 11:30～12:15 予 川崎	ポールストレッチ 11:30～12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35～12:20 歓崎	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 & ポールストレッチ 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	ボディバランス45 ※ST 11:00～11:45 よう	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	ボディバランス 60 11:30～12:30 そら	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	ボディパンプ 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	ゆらゆら ストレッチ 12:40～13:25 轟	初心者レッスン	ボディパンプ 45 11:45～12:30 廣島	エアリアルヨガ 11:55～12:40 美宅	GRIT (CARDIO) 12:00～12:30 長瀬	6日 伊藤 13日 IZU 20日 伊藤 27日 IZU	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	
ボディコンバット 45 13:40～14:25 赤間	アクティイレスト ヨガ 13:30～14:15 ちまき	株式会社D-Revolution オリジナルヨガ	ボディメンテナンス 13:30～14:00 岩岡	初級エアロ 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	ボディパンプ 60 13:00～14:00 秋山	ボーラストレッチ 13:00～13:30 ちまき	ペリーダンス 基礎 12:30～13:15 RUI	リトモス 12:50～13:35 伊藤/IZU	ボディパンプ 60 12:45～13:45 渡辺	バブティストパワー ビニヤサヨガ 12:40～13:40 横尾	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
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)	2日 LESMILLS DANCE	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 14:30～15:00 山ノ井	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	ボディコンバット 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	初心者レッスン	ボディパンプ 60 13:50～14:50 長瀬	7日 Mirei バレトン 14日 Mirei バレトン 21日 紺野 ボディジャム 28日 休講	エイベックス ダンスマスター (大人) 13:45～15:15 有料		
週毎に月曜日か水曜日 のメガダンスいすれか 1本															

2025年12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 12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
14:45									
15:00	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 12月バタフライ	杉本	10:30 10:45
15:45									
16:00	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
16:30									
17:00	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 12月バタフライ	菅原	10:45 11:00
18:00									
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
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
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
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
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
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
						14:00 14:45	種目別レッスン 初級 12月背泳ぎ	松山	20:30 21:00
						15:00 15:45	アクアサーフィン	大竹	21:15 21:45
						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		土曜日		<p>★ 12月25日(木)～12月28日(日)は特別プログラムとなります。</p> <p>★ AQA-MAX水中運動療法 のクラスは整理券が必要です。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 定員があるプログラムがございます。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 整理券を取る際はご本人様のみとなります。</p> <p>★ 整理券は必ず返却してください。</p>					
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	10:15 11:00	泳力別レッスン 初級	大矢				
13:00 13:30	アクアサイズ	久慈	10:15 11:00	泳力別レッスン 中級	小林				
13:30 14:15	4泳法レッスン	魚住	10:15 11:00	泳力別レッスン 上級	松浦				
15:00 15:45	みっちりアクア	大竹	11:05 11:35	アクアサイズ 20名	大谷				
19:00 19:30	泳力別レッスン初級	田島	14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤				
19:30 20:00	アクアサイズ	田澤	20:00 20:30	アクアサイズ	桜井				
20:00 20:45	種目別レッスン 初中級 12月バタフライ	田島							