

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

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

【休館日】12月15日(月)・12月29(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
欽崎

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 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

ベシーック
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

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 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
欽崎

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

ボディバランス45
※ST
11:00～11:45
よう

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

エアリアルヨガ
11:55～12:40
美宅

ボディバランス
30※FX
11:30～12:00
秋山

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

ボディ
メンテナンス
Q-Ren
11:20～12:10
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

アクティブレスト
ヨガ
13:30～14:15
ちまき

ボディコンバット
45
13:40～14:25
赤間

ポディパンプ
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

初心者レッスン

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

ポールストレッチ
13:45～14:15
ちまき

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

TRX
14:30～15:00
山ノ井

定員6名

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

骨盤調整
14:15～15:00
田澤

初心者レッスン

ポディジャム
60
13:50～14:50
長瀬

ヨガ
14:00～14:45
遠藤(富)

キッズ
スクール

ポディパンプ
60
13:50～14:50
長瀬

ヨガ
14:00～14:45
遠藤(富)

キッズ
スクール

ポディコンバット
60
15:15～16:15
伊藤(武)

エアリアルヨガ
15:15～16:00
U

エイベックス
ダンスマスター
(大人)
13:45～15:15
有料

ポディパンプ
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
9日
ポディジャム

LESMILLS DANCE
or
ポディジャム45
15:10～15:55
阿部

ポディメイク/バレエ
15:15～16:15
河口

キッズ
スクール

メガダンス
15:20～16:05
中村準

はじめてエアロ
15:30～16:00
遠藤(靖)

初心者レッスン

ウエーブストレッチ
16:15～16:45
遠藤(靖)

週毎に月曜日から水曜日の
メガダンスいずれか
1本お選びください。

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

シェイプアップ
エクササイズ
15:35～16:20
岩岡

ヨガ
16:45～17:15
紺野

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

キッズ
スクール

キッズ
スクール</

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 14:45	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	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 12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	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 12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	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	11:00 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	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 12月背泳ぎ	田島
									14:00 14:45	種目別レッスン 初級 12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水中運動療法ショート 20名	遠藤			
金曜日			土曜日											
10:15 10:30	水中歩行	魚住	10:15 11:00	泳力別レッスン 初級	大矢									
10:30 11:00	はじめてクロール	魚住	10:15 11:00	泳力別レッスン 中級	小林									
10:45 12:00	日本泳法（登録制・体験可）	北川	10:15 11:00	泳力別レッスン 上級	松浦									
12:00 12:30	背泳ぎ・クロールレッスン	川口	11:05 11:35	アクアサイズ 20名	大谷									
12:30 13:00	平泳ぎ・バタフライレッスン	川口	14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤									
13:00 13:30	アクアサイズ	久慈	20:00 20:30	アクアサイズ	桜井									
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 12月バタフライ	田島												

- ★ 12月25日（木）～12月28日（日）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。