

# プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》1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
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
10:00	【休館日】1月1日(木)・1月2日(金)1月15日(木)休館日となります※1月3日(土)はプログラムはございません	★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。				
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 ちまき	かんたんエアロ 10:30~11:00 轟
12:00	ボディバランス 60 11:15~12:15 秋山	下腹ペたんこ エクササイズEST 11:30~12:15 遠藤(富)	ZUMBA 11:35~12:20 川崎	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
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	株式会社新ウエルネス オリジナルヨガ	ポールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)	初心者レッスン	マットピラティス 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	ボディパンプ 60 12:50~13:50 渡辺	ポーランド 12:30~13:15 岩岡	初心者レッスン	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
15:00	ボディコンバット 45 13:40~14:25 赤間	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 14:10~14:55 阿部	コンビネーション ステップ 14:20~15:05 遠藤(靖)	エアリアルヨガ 14:20~15:00 山ノ井	TRX 14:30~15:00 山ノ井
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。 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)	キッズスクール	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)	初心者レッスン	7日 オリジナルエアロ 14日 リトモス 21日 オリジナルエアロ 28日 リトモス	7日 オリジナルエアロ 14日 リトモス 21日 オリジナルエアロ 28日 リトモス	8日/22日 伊藤(武) 15日休館日/29日 山口
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 6日・13日 開催 550円	RPM45 19:00~19:45 長瀬	ポディステップ 45 19:00~19:45 長瀬	ZUMBA 19:10~19:55 江美
19:00	GRIT (strength) 19:20~19:50 長瀬	リラックスヨガ 19:10~19:55 江美	初心者レッスン	6日 K-POP 中村準	K-POP or ジャズダンス 20:10~21:10 山口	LES Mills CORE 20:15~20:45 長瀬
20:00	ボディアタック 30 20:15~20:45 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	Special Lesson	LES Mills CORE 20:15~20:45 長瀬	ベルーダンス 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	ボディコンバット 60 20:10~21:10 山口	6日 K-POP 中村準	6日 K-POP 中村準	6日 K-POP 中村準	HIPHOPジャズ 21:15~22:15 井上
22:00	バブティストパワー ビニヤヨガ 21:15~22:00 横尾	ボディパンプ45 21:25~22:10 奥澤	13日 K-POP 中村準	13日 K-POP 中村準	8日 小林 15日 休館日 22日 小林 29日 伊藤(武)	8日 幸田 15日 休館日 22日 松本 29日 松本
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	10:00
11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	11:00
12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	12:00
13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	13:00
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	14:00
15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	15:00
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	16:00
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	17:00
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	18:00
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	19:00
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	20:00
21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	21:00
22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	22:00

ドゥ・スポーツプラザ 豊洲24

### 「特別週替わりレッスン」

株式会社D-Revolution  
とのコラボ枠です。  
株式会社D-Revolution  
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

★ 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

# 2026年1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 1月背泳ぎ	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
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 1月背泳ぎ	杉本 10:30 11:00	泳力別レッスン 初心者初級	加藤 12:00 12:45	ハッピースイム初級
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 中上級	山森 12:00 12:45	ハッピースイム中級
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 1月背泳ぎ	菅原 11:30 12:00	アクアサイズ	杉本 12:00 12:45	ハッピースイム上級
			ザ・マッスル	加藤 14:00 14:50	AQA-MAX水中運動療法 20名	遠藤 13:00 14:00	水泳レッスン (有料プログラム)	岸田 13:00 13:45	泳力別レッスン 初級
			泳力別レッスン 初級	杉本 14:00 14:30	フィンスイム	菅原 13:15 13:45	脂肪燃焼運動	山森 13:00 13:45	泳力別レッスン 中級
			泳力別レッスン 中級	米澤 15:00 15:45	みっちりアクア	KOZUE 14:00 14:45	種目別レッスン 初級 1月平泳ぎ	松山 13:00 13:45	泳力別レッスン 上級
			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 15:00 15:45	アクアサークット	大竹 14:00 14:30	フィンスイム
			SUPエクササイズ 10名	轟 21:00 21:30	アクアサイズ	KOZUE 18:15 18:45	SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 偶数週: Relax)	SACHI 15:00 15:30	アクアサイズ
			アクアサイズ	轟 20:00			日本泳法 (登録制・体験可)	金子 19:30 20:15	種目別レッスン 初級 1月平泳ぎ
							泳力別レッスン 中上級	福田 20:30 21:00	SUPエクササイズ 10名
							AQA-MAX水中運動療法 ショート 20名	遠藤 21:30 22:00	アクアサイズ
								轟 21:15 21:45	

## 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
14:15 15:00	みっちりアクア	大竹
15:00 15:45	泳力別レッスン初級	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 1月背泳ぎ	田島

## 土曜日

- ★ 1月1日(木)、2日(金)全館休館日。  
1月3日(土)はプログラム開催はございません。
- ★ 1月12日(月)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。