

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》2月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
A	スタジオ	A	スタジオ	A	スタジオ	A
B		B		B		B
C		C		C		C
【休館日】2月4日(水)・2月5日(木)2月15日(日)休館日となります						
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	リンパドットックス ヨガ 10:30~11:15 遠藤(富)	パレトン 10:25~11:10 歓崎	シェアアップヨガ 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	初心者レッスン	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	コアトレーニング & ポールストレッチ 11:35~12:20 佐々木
14:00	初心者レッスン	アクティフレスト ヨガ 13:30~14:15 赤間	ボディパンプ 60 12:50~13:50 渡辺	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	リズムストレッチ & ボディシェイプ 11:30~12:15 轟
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)	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)	TRX 14:30~15:00 山口井
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	4日 休館日 11日 祝日プログラム 18日 オリジナルエアロ 25日 リトモス	週替わり レッスン 16:30~17:15 中村準	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	3日・10日 開催	550円	キッズスクール
19:00	初心者レッスン	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	下腹ペたんこ エクササイズEST 19:15~20:00 川崎
20:00	GRIT (strength) 19:20~19:50 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	K-POP or ジャズダンス 20:10~21:10 山口	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	ボディアタック 30 20:15~20:45 長瀬	ZUMBA 20:15~21:00 江美	3日 K-POP 中村準	ボディコンバット 60 20:10~21:10 山口	Special Lesson	550円
22:00	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	10日 K-POP 中村準	ボディパンプ45 21:15~22:00 田中	HIPHOPジャズ 21:15~22:15 井上	5日 休館日 12日 小林 19日 伊藤(武) 26日 小林
23:00	17日 ジャズダンス 篠田	24日 ジャズダンス 篠田	5日 休館日 12日 小林 19日 伊藤(武) 26日 小林	5日 休館日 12日 幸田 19日 松本 26日 松本	5日 休館日 12日 小林 19日 伊藤(武) 26日 小林	5日 休館日 12日 幸田 19日 松本 26日 松本
24:00	25日 ジャズダンス 篠田	26日 ジャズダンス 篠田	27日 ジャズダンス 篠田	28日 ジャズダンス 篠田	29日 ジャズダンス 篠田	30日 ジャズダンス 篠田
25:00	31日 ジャズダンス 篠田	1日 リトモス 伊藤 8日 細野 15日 ボディジャムのみ WEB予約	2日 リトモス 伊藤 9日 細野 16日 ボディジャム 23日 ボディジャム	3日 リトモス 伊藤 10日 細野 17日 ボディジャム 24日 ボディジャム	4日 リトモス 伊藤 11日 細野 18日 ボディジャム 25日 ボディジャム	5日 リトモス 伊藤 12日 細野 19日 ボディジャム 26日 ボディジャム
26:00	32日 ジャズダンス 篠田	33日 ジャズダンス 篠田	34日 ジャズダンス 篠田	35日 ジャズダンス 篠田	36日 ジャズダンス 篠田	37日 ジャズダンス 篠田
27:00	38日 ジャズダンス 篠田	39日 ジャズダンス 篠田	40日 ジャズダンス 篠田	41日 ジャズダンス 篠田	42日 ジャズダンス 篠田	43日 ジャズダンス 篠田
28:00	44日 ジャズダンス 篠田	45日 ジャズダンス 篠田	46日 ジャズダンス 篠田	47日 ジャズダンス 篠田	48日 ジャズダンス 篠田	49日 ジャズダンス 篠田
29:00	50日 ジャズダンス 篠田	51日 ジャズダンス 篠田	52日 ジャズダンス 篠田	53日 ジャズダンス 篠田	54日 ジャズダンス 篠田	55日 ジャズダンス 篠田
30:00	56日 ジャズダンス 篠田	57日 ジャズダンス 篠田	58日 ジャズダンス 篠田	59日 ジャズダンス 篠田	60日 ジャズダンス 篠田	61日 ジャズダンス 篠田
31:00	62日 ジャズダンス 篠田	63日 ジャズダンス 篠田	64日 ジャズダンス 篠田	65日 ジャズダンス 篠田	66日 ジャズダンス 篠田	67日 ジャズダンス 篠田
32:00	68日 ジャズダンス 篠田	69日 ジャズダンス 篠田	70日 ジャズダンス 篠田	71日 ジャズダンス 篠田	72日 ジャズダンス 篠田	73日 ジャズダンス 篠田
33:00	74日 ジャズダンス 篠田	75日 ジャズダンス 篠田	76日 ジャズダンス 篠田	77日 ジャズダンス 篠田	78日 ジャズダンス 篠田	79日 ジャズダンス 篠田
34:00	80日 ジャズダンス 篠田	81日 ジャズダンス 篠田	82日 ジャズダンス 篠田	83日 ジャズダンス 篠田	84日 ジャズダンス 篠田	85日 ジャズダンス 篠田
35:00	86日 ジャズダンス 篠田	87日 ジャズダンス 篠田	88日 ジャズダンス 篠田	89日 ジャズダンス 篠田	90日 ジャズダンス 篠田	91日 ジャズダンス 篠田
36:00	92日 ジャズダンス 篠田	93日 ジャズダンス 篠田	94日 ジャズダンス 篠田	95日 ジャズダンス 篠田	96日 ジャズダンス 篠田	97日 ジャズダンス 篠田
37:00	98日 ジャズダンス 篠田	99日 ジャズダンス 篠田	100日 ジャズダンス 篠田	101日 ジャズダンス 篠田	102日 ジャズダンス 篠田	103日 ジャズダンス 篠田
38:00	104日 ジャズダンス 篠田	105日 ジャズダンス 篠田	106日 ジャズダンス 篠田	107日 ジャズダンス 篠田	108日 ジャズダンス 篠田	109日 ジャズダンス 篠田
39:00	110日 ジャズダンス 篠田	111日 ジャズダンス 篠田	112日 ジャズダンス 篠田	113日 ジャズダンス 篠田	114日 ジャズダンス 篠田	115日 ジャズダンス 篠田
40:00	116日 ジャズダンス 篠田	117日 ジャズダンス 篠田	118日 ジャズダンス 篠田	119日 ジャズダンス 篠田	120日 ジャズダンス 篠田	121日 ジャズダンス 篠田
41:00	122日 ジャズダンス 篠田	123日 ジャズダンス 篠田	124日 ジャズダンス 篠田	125日 ジャズダンス 篠田	126日 ジャズダンス 篠田	127日 ジャズダンス 篠田
42:00	128日 ジャズダンス 篠田	129日 ジャズダンス 篠田	130日 ジャズダンス 篠田	131日 ジャズダンス 篠田	132日 ジャズダンス 篠田	133日 ジャズダンス 篠田
43:00	134日 ジャズダンス 篠田	135日 ジャズダンス 篠田	136日 ジャズダンス 篠田	137日 ジャズダンス 篠田	138日 ジャズダンス 篠田	139日 ジャズダンス 篠田
44:00	140日 ジャズダンス 篠田	141日 ジャズダンス 篠田	142日 ジャズダンス 篠田	143日 ジャズダンス 篠田	144日 ジャズダンス 篠田	145日 ジャズダンス 篠田
45:00	146日 ジャズダンス 篠田	147日 ジャズダンス 篠田	148日 ジャズダンス 篠田	149日 ジャズダンス 篠田	150日 ジャズダンス 篠田	151日 ジャズダンス 篠田
46:00	152日 ジャズダンス 篠田	153日 ジャズダンス 篠田	154日 ジャズダンス 篠田	155日 ジャズダンス 篠田	156日 ジャズダンス 篠田	157日 ジャズダンス 篠田
47:00	158日 ジャズダンス 篠田	159日 ジャズダンス 篠田	160日 ジャズダンス 篠田	161日 ジャズダンス 篠田	162日 ジャズダンス 篠田	163日 ジャズダンス 篠田
48:00	164日 ジャズダンス 篠田	165日 ジャズダンス 篠田	166日 ジャズダンス 篠田	167日 ジャズダンス 篠田	168日 ジャズダンス 篠田	169日 ジャズダンス 篠田
49:00	170日 ジャズダンス 篠田	171日 ジャズダンス 篠田	172日 ジャズダンス 篠田	173日 ジャズダンス 篠田	174日 ジャズダンス 篠田	175日 ジャズダンス 篠田
50:00	176日 ジャズダンス 篠田	177日 ジャズダンス 篠田	178日 ジャズダンス 篠田	179日 ジャズダンス 篠田	180日 ジャズダンス 篠田	181日 ジャズダンス 篠田
51:00	182日 ジャズダンス 篠田	183日 ジャズダンス 篠田	184日 ジャズダンス 篠田	185日 ジャズダンス 篠田	186日 ジャズダンス 篠田	187日 ジャズダンス 篠田
52:00	188日 ジャズダンス 篠田	189日 ジャズダンス 篠田	190日 ジャズダンス 篠田	191日 ジャズダンス 篠田	192日 ジャズダンス 篠田	193日 ジャズダンス 篠田
53:00	194日 ジャズダンス 篠田	195日 ジャズダンス 篠田	196日 ジャズダンス 篠田	197日 ジャズダンス 篠田	198日 ジャズダンス 篠田	199日 ジャズダンス 篠田
54:00	200日 ジャズダンス 篠田	201日 ジャズダンス 篠田	202日 ジャズダンス 篠田	203日 ジャズダンス 篠田	204日 ジャズダンス 篠田	205日 ジャズダンス 篠田
55:00	206日 ジャズダンス 篠田	207日 ジャズダンス 篠田	208日 ジャズダンス 篠田	209日 ジャズダンス 篠田	210日 ジャズダンス 篠田	211日 ジャズダンス 篠田
56:00	212日 ジャズダンス 篠田	213日 ジャズダンス 篠田	214日 ジャズダンス 篠田	215日 ジャズダンス 篠田	216日 ジャズダンス 篠田	217日 ジャズダンス 篠田
57:00	218日 ジャズダンス 篠田	219日 ジャズダンス 篠田	220日 ジャズダンス 篠田	221日 ジャズダンス 篠田	222日 ジャズダンス 篠田	223日 ジャズダンス 篠田
58:00	224日 ジャズダンス 篠田	225日 ジャズダンス 篠田	226日 ジャズダンス 篠田	227日 ジャズダンス 篠田	228日 ジャズダンス 篠田	229日 ジャズダンス 篠田
59:00	230日 ジャズダンス 篠田	231日 ジャズダンス 篠田	232日 ジャズダンス 篠田	233日 ジャズダンス 篠田	234日 ジャズダンス 篠田	235日 ジャズダンス 篠田
60:00	236日 ジャズダンス 					

2026年2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 2月平泳ぎ	10:15 福田 水中歩行 10:30 魚住	10:30 魚住 水中歩行 11:15 泳力別レッスン 上級	10:15 加藤 水中歩行 10:30 杉本	11:00 轟 みっちりアクア 20名 11:45
15:00 アクアサイズ	10:30 管 かなづちさん教室 10:50 魚住	11:20 魚住 種目別レッスン 初級 12:05 2月平泳ぎ	10:30 加藤 泳力別レッスン 初心者初級 11:00	12:00 山森 ハッピースイム初級 12:45
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	12:15 轟 アクアサイズ 12:45	10:15 魚住 泳力別レッスン 中上級 11:00	12:00 杉本 ハッピースイム中級 12:45
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	13:00 加藤 種目別レッスン 中級 13:45 2月平泳ぎ	11:30 菅原 アクアサイズ 12:00	12:00 魚住 ハッピースイム上級 12:45
	12:35 加藤 ザ・マッスル 12:55	14:00 加藤 AQA-MAX水中運動療法 20名 14:50 遠藤	13:00 岸田 水泳レッスン (有料プログラム) 14:00	13:00 山森 泳力別レッスン 初級 13:45
	13:00 杉本 泳力別レッスン 初級 13:45	14:00 杉本 フィンスイム 14:30	13:15 菅原 脂肪燃焼運動 13:45	13:00 平坂 泳力別レッスン 中級 13:45
	13:00 米澤 泳力別レッスン 中級 13:45	15:00 米澤 みっちりアクア 15:45 KOZUE	14:00 松山 種目別レッスン 初級 14:45 2月クロール	13:00 福嶋 泳力別レッスン 上級 13:45
	13:00 魚住 泳力別レッスン 上級 13:45	19:30 魚住 AQA-MAX水中運動療法 10名 20:20 遠藤	15:00 大竹 アクアサーフィット 15:45	14:00 魚住 フィンスイム 14:30
	14:30 轟 SUPエクササイズ 10名 15:00	21:00 轟 アクアサイズ 21:30 KOZUE	18:15 SACHI SUPヨガ 10名 (奇数週: Active 18:45 偶数週: Relax)	15:00 杉本 アクアサイズ 15:30
	19:30 轟 アクアサイズ 20:00	轟	19:00 金子 日本泳法 (登録制・体験可) 20:15	19:30 田島 種目別レッスン 初級 20:15 2月クロール
			20:20 福田 泳力別レッスン 中上級 21:05 遠藤 AQA-MAX水中運動療法 22:00 ショート 20名	20:30 轟 SUPエクササイズ 10名 21:00
			21:30 遠藤 22:00	21:15 轟 アクアサイズ 21:45

金曜日

10:15 水中歩行	魚住
10:30 はじめてクロール	魚住
10:30 日本泳法 (登録制・体験可)	北川
11:00 背泳ぎ・クロールレッスン	川口
12:00 平泳ぎ・バタフライレッスン	川口
12:30 アクアサイズ	久慈
13:00 4泳法レッスン	魚住
13:30 みっちりアクア	大竹
14:15 スイムレッスン初級	田島
14:30 アクアサイズ	田澤
15:00 種目別レッスン 初中級 2月平泳ぎ	田島

土曜日

- ★ 2月4日(水)、5日(木)、15日(日)は全館休館日。
- ★ 2月11日(水)、2月23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。