

**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**※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】2月4日(水)・2月5日(木)2月15日(日)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。

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

ボクシング  
エクササイズ  
10:40～11:25  
MASA

スタジオ変更

エアリアルヨガ  
10:15～11:00  
美宅

初心者レッスン

初中級エアロ  
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ESTレ  
11:30～12:15  
川崎

ボールストレッチ  
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

ボディバランス45  
※ST  
11:00～11:45  
よう

初心者レッスン

初心者レッスン

ボディコンバット  
初心者教室  
11:45～12:00  
山口

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
11:00～11:45  
OKI

初心者レッスン

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

初心者レッスン

初心者レッスン

ジャズダンス  
12:30～13:45  
yuri

初心者レッスン

初心者レッスン

初心者レッスン

初心者レッスン

初心者レッスン

初心者レッスン

ベリーダンス  
基礎  
12:30～13:15  
RUI

初心者レッスン

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  
11:25～12:10  
江美

キッズ  
スクール

ボディコンバット  
45  
13:40～14:25  
赤間

アクティブレスト  
ヨガ  
13:30～14:15  
ちまき

初心者レッスン

初心者レッスン

初心者レッスン

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

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

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

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

初心者レッスン

マットピラティス  
14:30～15:15  
ちまき

初心者レッスン

ボディアタック  
45  
14:45～15:30  
赤間

骨盤調整  
14:15～15:00  
田澤

初心者レッスン

ボディコンバット  
45  
14:40～15:25  
山口

# 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 14:45	種目別レッスン 中級 2月平泳ぎ	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 2月平泳ぎ	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	山森
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 中上級	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 2月平泳ぎ	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	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	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	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	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	平坂
			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	14:00 14:45	種目別レッスン 初級 2月クロール	松山	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	15:00 15:45	アクアサーキット	大竹	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	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	杉本
			19:30 20:00	アクアサイズ	轟				19:00 20:15	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 2月クロール	田島
									20:20 21:05	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	轟
									21:30 22:00	AQA-MAX水中運動療法 ショート 20名	遠藤	21:15 21:45	アクアサイズ	轟

## 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	スイムレッスン初級	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 2月平泳ぎ	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	福田
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

- ★ 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。