

プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》3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	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00	【休館日】3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。		
10:15	はじめてエアロ 轟	フラダンス 垣内	リンパドレタージュ 遠藤(富)	バレトン 秋崎	シェブアップヨガ ちまき	かんたんエアロ 轟	かんたんステップ 佐々木	フローヨガ 宮本	下腹べたんこ エクササイズESTレ 川崎	ダンベルエアロ 轟	健美操 宮本	ヨガ 橋詰	ボクシング エクササイズ MASA	ベーシック パワーヨガ 秋山	エアリアルヨガ 美宅	初級エアロ 中村	ほぐしヨガ 楠田	キッズ スクール	初心者レッスン		
11:00	ボディアランス 60 秋山	下腹べたんこ エクササイズESTレ 川崎	ボールストレッチ 遠藤(富)	ZUMBA 秋崎	Hello! ヨガ ちまき	マットピラティス 轟	リラックスヨガ 宮本	コアトレーニング & ボールストレッチ 佐々木	リズムストレッチ & ボディシェイプ 轟	ポディバランス45 ※ST よう	ポディバランス 45 橋詰	からだがかたい 人のためのヨガ よう	ポディメンテナンス Q-Ren 江美	ポディコンバット 初心者教室 山口	エアリアルヨガ 美宅	ポディアタック 45 OKI	美姿勢ポディ コントロール 美宅	ポディアランス 60 そら	ポディメンテナンス Q-Ren 江美	初心者レッスン	
12:00	キックボクシング エクササイズ 岩間	かんたん セルフマッサージ 轟	初心者レッスン	ポディパンプ 60 渡辺	ジャズダンス yuri	キックボクシング エクササイズ 岩間	初心者レッスン	ゆらゆら ストレッチ 轟	ポディコンバット 45 赤間	からだがかたい 人のためのヨガ よう	ポディメンテナンス Q-Ren 江美	ポディコンバット30 山口	エアリアルヨガ 美宅	ベリータンダンス 基礎 RUI	ポディパンプ 60 伊藤/IZU	7日 伊藤 14日 IZU 21日 伊藤 28日 IZU	ポディパンプ 60 渡辺	バプティストパワー ピニヤサヨガ 横尾	キッズ スクール		
13:00	ポディコンバット 45 赤間	アクティブレスト ヨガ ちまき	ポディパンプ 60 渡辺	コンピネーション ステップ 阿部	エアリアルヨガ 14:05~14:50 猪狩	ポディメンテナンス 13:30~14:00 岩間	初級エアロ 13:25~14:10 中村	TRX 14:30~15:00 山ノ井	ポディコンバット 45 山口/伊藤(武)	ジャズダンス 13:00~14:15 滝坂	ポディメンテナンス 13:45~14:15 ちまき	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
14:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
15:00	メガダンス 15:45~16:30 中村準	リラックスヨガ 15:30~16:30 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
16:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
17:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
18:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
19:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
20:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
21:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	
22:00	ポディパンプ 45 赤間	バランスディスク 14:45~15:15 齋藤(絵)	ポディパンプ 45 阿部	ポディメンテナンス 15:20~16:05 中村準	キッズ スクール	ポディコンバット 45 山口	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)	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 14:30~15:15 ちまき	ポディメンテナンス 14:15~15:00 田澤	ポディコンバット 45 山口	ポディメンテナンス 13:00~14:00 秋山	ベリータンダンス 13:30~14:15 RUI	ポディパンプ 60 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	ポディメンテナンス 14:10~14:55 伊藤(武)	ポディコンバット 45 赤間	TRX 14:30~15:00 山ノ井	キッズ スクール	

「特別代替わりレッスン」
株式会社D-Revolutions
とのコラボです。
株式会社D-Revolutions
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

こちらの色のクラスは初めての方でも
参加しやすいレッスンです。⇒
【スタジオの定員について】
Aスタジオ:42名
※マット・道具を使用クラスは38名
【器具ありレッスン】
Bスタジオ:20名 Cスタジオ:24名
エアリアルヨガ:12名
WEB予約対象のクラスとなります。

3日 K-POP
中村準
10日 休講
17日 ジャズダンス
篠田
24日 ジャズダンス
篠田
31日 ジャズダンス
篠田

5日 伊藤(武)
12日 小林
19日 伊藤(武)
26日 小林

5日 幸田
12日 幸田
19日 松本
26日 松本

1日 伊藤
8日 休講
15日 休館日
22日 休講
28日 紺野
ポディジャム45

7日 伊藤
14日 IZU
21日 伊藤
28日 IZU

7日 伊藤
14日 休講
21日 伊藤
28日 伊藤

7日 伊藤
14日 休講
21日 伊藤
28日 伊藤

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

定員6名

5日/19日 山口
12日/26日 伊藤(武)

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。

2026年3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 3月クロール	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	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 3月クロール	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	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 3月クロール	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	みっちりアクア	KOZUE	14:00 14:45	種目別レッスン 初級 3月バタフライ	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 3月バタフライ	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	みっちりアクア	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 3月クロール	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

- ★ 3月15日(日)は全館休館日。 ※4月より毎週木曜日が全館休館日となります。
- ★ 3月20日(金曜)は特別プログラムとなります。
- ★ 3月25日(水)～3月31日(火)はスイミングスクールお休みです。
期間中、一部プログラムの変更が発生する場合がございます。予めご了承ください。
- ★ 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。