

# プログラムスケジュール《ドゥ・スポーツプラザ豊洲》4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																							
	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ																							
	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】 毎週木曜日																					★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 堀内	リンパドレック 遠藤(富)	バレト 敬崎	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	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 橋田	キッズ スクール																												
11:00	有料クラス	有料クラス						有料クラス																																		
11:15	ボディバランス 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 敬崎	シェブアップヨガ 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	ボディコンバット 初心者教室 山口	エアリアルヨガ 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 江美																													
12:00	有料クラス	有料クラス																																								
12:15	初心者レッスン	初心者レッスン																																								
12:40	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			Hello! ヨガ ちまき	ジャズダンス yuri	キックボクシング エクササイズ 岩間		ゆるゆる ストレッチ 轟																																	
13:00	初心者レッスン	初心者レッスン																																								
13:30	ボディコンバット 45 赤間	アクティブレスト ヨガ ちまき																																								
14:00	TRXサスペンショントレーニング 基礎性、バランス、筋力の向上 など様々なプログラムを実施																																									
14:15	骨盤調整 田澤																																									
14:30	ボディコンバット 45 赤間	コンビネーション ステップ 阿部																																								
14:45	ボディコンバット 45 赤間	エアリアルヨガ 14:05~14:50 猪狩																																								
15:00	ボディコンバット 45 赤間	コンビネーション ステップ 阿部																																								
15:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディメイクバレエ 15:15~16:15 河口																																								
15:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
15:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
16:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
16:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
16:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
16:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
17:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
17:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
17:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
17:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
18:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
18:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
18:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
18:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
19:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
19:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
19:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
19:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
20:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
20:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
20:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
20:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
21:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
21:15	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
21:30	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
21:45	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								
22:00	ボディコンバット 45 赤間	ボディコンバット 45 阿部																																								

## 休館日

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。

【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

## 2026年4月 プールプログラム表

日曜日		
14:00~14:45	種目別レッスン中級 4月バタフライ	福田
15:00~15:45	アクアサイズ	管
16:15~17:15	エキスパート練習会	福嶋

月曜日		
10:15~10:30	水中歩行	魚住
10:30~10:50	かなづちさん教室	魚住
11:00~11:45	整 みっちりアクア	轟
12:00~12:30	シャキッと足腰	加藤
12:35~12:55	ザ・マッスル	加藤
13:00~13:45	泳力別レッスン 初級	杉本
13:00~13:45	泳力別レッスン 中級	米澤
13:00~13:45	泳力別レッスン 上級	魚住
19:30~20:00	アクアサイズ	轟

火曜日		
10:30~11:15	泳力別レッスン 上級	杉本
11:20~12:05	種目別レッスン初級 4月バタフライ	杉本
12:15~12:45	アクアサイズ	魚住
13:45~14:30	種目別レッスン中級 4月バタフライ	菅原
14:00~14:45	AQAMAX Aqua Run's (有料)	遠藤
15:00~15:45	みっちりアクア	杉本
19:30~20:15	AQAMAX 水中運動療法 (有料)	遠藤
20:45~21:30	アクアサイズ	KOZUE

水曜日		
10:30~10:45	水中歩行	加藤
10:45~11:30	泳力別レッスン 初心者初級	加藤
11:30~12:00	アクアサイズ	杉本
12:15~13:00	ハッピースイム 初級	山森
12:15~13:00	ハッピースイム 中級	杉本
12:15~13:00	ハッピースイム 上級	福嶋
13:00~14:00	水泳レッスン(有料)	岸田
13:15~13:45	脂肪燃焼運動	山森
14:00~14:45	種目別レッスン初級 4月背泳ぎ	松山
15:00~15:45	アクアサーキット	大竹
18:15~19:15	SUPヨガ (有料) 4/8・4/22	SACHI
19:00~20:15	日本泳法 (体験可・登録制)	金子
19:30~20:15	AQAMAX スイムラボ (有料)	遠藤
20:20~21:05	泳力別レッスン 中上級	未定

- ★ 整 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。

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 (体験可・登録制)	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	泳力別レッスン 中級	魚住
15:00~15:45	みっちりアクア	大竹
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 4月背泳ぎ	未定

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	整 アクアサイズ	大谷
19:00~19:45	AQAMAX スイムラボ (有料)	遠藤
20:00~20:30	アクアサイズ	桜井

30分→60分に充実の変更！  
SUPヨガ有料レッスン

第2週 / Swell & Flow (Active)  
第4週 / nagi (Deep Relax)

日程：4/8,22 5/13,27  
時間：(水) 18:15~19:15  
料金：1回 2,200円(税込)  
担当：SACHIインストラクター  
定員：10名 最小遂行人数：4名

参加方法：前日のお昼12時までにフロントで申込およびご入金ください

- ★ 4月より毎週木曜日が休館日となります。
- ★ 4月29日(水)は特別プログラムとなります。

ドゥ・スポーツプラザ豊洲  
TEL 03-6303-6700