

		火曜日 TUE				水曜日 WED				木曜日 THU							
		コミュニティスタジオ 1F	クラブスタイルスタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA Land プール	バケットステージ	コミュニティスタジオ 1F	クラブスタイルスタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA Land プール	バケットステージ	コミュニティスタジオ 1F	クラブスタイルスタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA Land プール	バケットステージ	
10:00		《サイクルスタジオ》 10:15 ~ ラジオ体操 《ジムストレッチエリア》 10:25 ~ グループブレッसन:らくトレ Fitness plaza															
11:00		10:15 ~ 11:00 ダンスストレッチ IYO-P(イヨビー)	10:15 ~ 11:00 FIGHT 30 ファイドウ 津田 朋味	10:30 ~ 11:00 サイクルタイム	10:30 ~ 11:30 4泳法クラス		10:15 ~ 11:30 リラックスヨガ	10:15 ~ 11:00 BS2 原田 理恵子	ベビースイミングレッスンのため、 コースを一部制限させて頂いております	10:15 ~ 12:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ベビースイミング)		10:15 ~ 11:15 バレエ 大橋 真衣	10:15 ~ 11:00 BS2 堀 成伸		10:30 ~ 11:15 アクアエアロ 松尾 薫	10:50 ~ 11:50 バドミントンタイム	
12:00		11:05 ~ 12:05 J-DANCE IYO-P(イヨビー)	11:15 ~ 12:00 BCC 本田 学	11:30 ~ 11:50 イージーサイクル 益戸 将太	11:40 ~ 12:40 初心者クラス メドレークラス	11:20 ~ 12:20 バドミントンタイム	YOKO	11:15 ~ 12:00 マットピラティス 原田 理恵子	11:05 ~ 11:35 サイクルフィット 秋葉 佑大		11:10 ~ 12:10 バドミントンタイム	11:30 ~ 12:15 RM リトモス 堀 成伸	11:15 ~ 12:00 X55 エクストリーム 55 芝 亜紀	10:30 ~ 12:30 卓球タイム	11:30 ~ 12:15 ウォーキングアクア 松尾 薫		
13:00		12:15 ~ 13:00 Balletone バレトン 沖 圭子	12:30 ~ 13:30 BS ラテン				11:45 ~ 12:45 strong by ZUMBA YOKO	12:15 ~ 13:00 BSS2 松尾 薫	11:45 ~ 13:00 サイクルタイム			12:45 ~ 14:00 H-DANCE2 MAKI	12:15 ~ 13:15 BC3 谷 千夏		13:00 ~ 13:45 SURESET サーフセットヨガ NEIBI		
14:00		13:15 ~ 14:15 バレエ 大橋 真衣	13:45 ~ 14:15 BSS1 菫澤 美香				13:00 ~ 14:00 太極拳 大和 くに子	13:15 ~ 14:15 BSS3 松尾 薫		12:45 ~ 13:30 ボールDEアクア 小山 加代子			12:45 ~ 14:00 リラックソヨガ 相澤 晴名				
15:00		14:30 ~ 15:30 社交ダンス 2 中原 康雄	14:30 ~ 15:45 リラックソヨガ Mineko	12:30 ~ 17:00 卓球タイム	14:30 ~ 18:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)			14:30 ~ 15:30 身体調整 ストレッチ 成瀬 尚美		14:00 ~ 17:00 卓球タイム			15:00 ~ 15:45 ハワイアンフラ 1 フラハラウ ハウオリロア (片倉)	14:30 ~ 18:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)			
16:00		16:00 ~ 17:00 ジュニア体操 DSC STAFF					15:30 ~ 16:30 ジュニア体操 DSC STAFF	15:45 ~ 16:15 スロートレーニング DSC STAFF					16:00 ~ 17:00 ハワイアンフラ 2 フラハラウ ハウオリロア (片倉)				
17:00		17:00 ~ 18:00 ジュニア体操 DSC STAFF					16:30 ~ 17:30 ジュニア体操 DSC STAFF					16:45 ~ 18:15 ジュニアダンス Yacco With Dance Crew		17:30 ~ 19:00 サイクルタイム			
18:00				17:30 ~ 19:00 サイクルタイム			17:30 ~ 18:30 社交ダンス 1 横山 規子	17:15 ~ 18:30 サイクルタイム	ジュニアスイミングレッスンのため、 コースを一部制限させて頂いております								
19:00		18:30 ~ 19:00 体幹トレーニング 益戸 将太	18:45 ~ 20:00 H-DANCE2 MAKI					18:45 ~ 19:15 ヒートアップサイクル 岡田 正輝		18:20 ~ 18:50 ラケットボール 初級クラス 芝 亜紀		18:45 ~ 19:30 マットピラティス 小山 加代子	18:50 ~ 19:20 BS1 芝 亜紀		19:00 ~ 19:45 4泳法を マスターしよう! (バタフライ)		
20:00		19:15 ~ 20:15 BS3 飯尾 亜希		19:30 ~ 20:00 サーフセットフィットネス DSC STAFF	19:30 ~ 20:15 アクアエアロ 相原 友子	19:20 ~ 20:00 ラケットボール 初級クラス 岡田 正輝	20:00 ~ 21:00 JAZZ 初中級 IYO-P(イヨビー)	19:45 ~ 20:30 FIGHT 30 ファイドウ 芝 亜紀		19:30 ~ 21:30 卓球タイム	20:10 ~ 21:10 平泳ぎ メドレー	20:00 ~ 21:30 ラケットボール 予約専用	19:35 ~ 20:20 BCC 芝 亜紀	19:15 ~ 19:45 サイクルフィット 岡田 正輝		20:00 ~ 21:30 ウォーリーボール 予約専用	
21:00		20:30 ~ 21:15 RM リトモス 飯尾 亜希	20:30 ~ 21:30 サーキット トレーニング 益戸 将太	20:30 ~ 21:00 サイクルフィット 小瀧 寛球	20:45 ~ 21:30 みんなで泳ごう	20:00 ~ 21:30 ウォーリーボール 予約専用		20:45 ~ 21:30 ラディカルパワー 益戸 将太	定員30名! 要整理券				20:30 ~ 21:30 BS3 滝井 紀子				
22:00		平泳ぎ ソフトメドレー メドレー × 2 ※上記4コースとなります。															

	金曜日				土曜日				日曜日				
	コミュニティ スタジオ 1F	クラブスタイル スタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA プール	コミュニティ スタジオ 1F	クラブスタイル スタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA プール	コミュニティ スタジオ 1F	クラブスタイル スタジオ 2F	CYCLE 2F	AGA プール	コミュニティ スタジオ 1F
10:00	《サイクルスタジオ》 10:15 ~ ラジオ体操				《サイクルスタジオ》 10:15 ~ ラジオ体操 // Fitness plaza				《サイクルスタジオ》 10:15 ~ ラジオ体操 // Fitness plaza				
10:15 ~ 11:00	マットピラティス 小山 加代子	ZUMBA YOKO		10:30 ~ 11:30 初心者クラス メドレークラス	リラックスヨガ Mineko	BS3 イワタ オサム		10:15 ~ 11:15 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ベビースイミング)	10:15 ~ 11:30 気功 根岸 安子	10:15 ~ 11:00 FIGHT PO ファイドウ 津田 朋味		10:00 ~ 12:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)	
11:00	11:15 ~ 12:15 コアシェイプ ストレッチ Itsuko	11:15 ~ 12:15 BS3 行田 桃子		11:40 ~ 12:40 4泳法クラス	11:30 ~ 12:15 BS2 イワタ オサム	11:30 ~ 12:15 POWER ラディカルパワー 益戸 将太		11:30 ~ 12:15 アクアエアロ 芝 亜紀	11:45 ~ 12:30 体幹トレーニング 益戸 将太	11:15 ~ 12:15 BS90's イワタ オサム		10:30 ~ 12:30 卓球タイム	11:40 ~ 12:20 ラケットボール 初級クラス DSC STAFF
12:00	12:30 ~ 13:30 HIP HOP JaZZ ダンス Itsuko	12:30 ~ 13:15 BCC 芝 亜紀		13:00 ~ 13:45 アクアエアロ 飯田 佳子	12:45 ~ 13:15 スロートレーニング DSC STAFF	12:45 ~ 13:45 社交ダンス 1 原 勉		12:30 ~ 17:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)	12:45 ~ 14:00 パワーヨガ 沖 圭子	12:30 ~ 13:15 BC2 イワタ オサム		13:00 ~ 13:30 サイクルフィット 秋葉 祐大	13:00 ~ 13:40 ラリータイム DSC STAFF
13:00	13:45 ~ 14:45 社交ダンス 1 横山 規子	13:30 ~ 14:15 骨盤調整ストレッチ 山本 妃美佳	10:30 ~ 17:00 卓球タイム	14:00 ~ 14:20 水中体操 津田 朋味	14:00 ~ 15:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	14:00 ~ 14:45 XSS エクストリーム 55 津田 朋味		13:30 ~ 14:10 パワーサイクル 岡田 正輝	13:45 ~ 14:30 POWER ラディカルパワー 益戸 将太	13:45 ~ 14:15 ウォーキングアクア 芝 亜紀		13:30 ~ 14:15 ウォーキングアクア 芝 亜紀	
14:00				14:30 ~ 18:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)	15:00 ~ 16:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	16:00 ~ 17:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵		14:30 ~ 15:10 ラケットボール 初級クラス 岡田 正輝	14:45 ~ 15:30 ペリーエクササイズ Nobuyo	15:00 ~ 15:30 SUNSET FITNESS サーフセットフィットネス DSC STAFF		14:30 ~ 14:50 水中体操 飯田 佳子	
15:00					16:00 ~ 17:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	16:30 ~ 17:45 ヨガ 松元 昌人		14:30 ~ 15:10 ラケットボール 初級クラス 岡田 正輝	15:30 ~ 16:15 BCC 本田 学	16:30 ~ 18:30 卓球タイム			
16:00					17:00 ~ 18:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵								
17:00													
18:00								14:30 ~ 21:30 卓球タイム					
19:00	19:00 ~ 20:00 太極拳 大和 くに子	19:30 ~ 20:00 BS1 津田 朋味	17:30 ~ 20:00 サイクルタイム		18:45 ~ 19:30 FIGHT PO ファイドウ 秋葉 祐大			18:40 ~ 19:40 クロール 背泳ぎ					
20:00	20:15 ~ 21:15 リラックスヨガ 平田 景子	20:15 ~ 21:00 XSS エクストリーム 55 芝 亜紀	20:30 ~ 21:00 サイクルフィット 鈴木 泰世	20:30 ~ 21:30 みんなで泳ごう!	20:00 ~ 21:30 ラケットボール 予約専用	19:45 ~ 20:30 BS2 小畑 知道		19:50 ~ 20:50 バタフライ メドレー	20:00 ~ 21:30 ラケットボール 予約専用				
21:00					20:45 ~ 21:30 BSS2 小畑 知道								
22:00													

《ジムストレッチエリア》  
10:25 ~ グループレッスン:らくトレ  
・初心者  
・ソフトメドレー  
・ハードメドレー  
※上記3コースとなります

・バタフライ初級  
・バタフライ上級  
・クロール  
※上記3コースとなります

ジュニアスイミングレッスンのため、  
コースを一部制限させて頂いております

ベビースイミングレッスンのため、  
コースを一部制限させて頂いております

定員30名!  
要整理券

定員30名!  
要整理券

ジュニアスイミングレッスンのため、  
コースを一部制限させて頂いております

定員40名!

・バタフライ  
・ソフトメドレー  
・メドレー × 2  
※上記4コースとなります

CLUB STYLE STUDIOとは…  
音と光を駆使した新感覚スタジオ!!  
コンセプトは「クラブスタイルエンターテイメント」  
音と光を駆使したクラブスタイルのスタジオにリノベーションを施す。  
従来の空間でのレッスンも残しつつ、暗闇の中で、音と光が運動した非日常空間を演出。

…初めての方でもお気軽に  
ご参加いただけるクラス  
…今月から変更となったクラス

LINE 登録募集中!!  
最新情報やお得な情報をLINEで配信中!!  
QRコードを読み取って  
簡単登録!!

DAIDON SPORTS CLUB <http://www.daidon-s.com>  
〒250-0872 小田原市中里 313-9 ☎ 0465-47-4715  
【営業時間】 火～土曜日 10:00 ~ 22:00  
日曜日 10:00 ~ 19:00  
月曜日の場合は日曜日と同じ営業時間で営業いたします。

【お知らせ】  
■ダイドンの日 1月13日(日) 1月14日(月祝) 同伴ビジター1名様まで無料となります。  
■スタジオ空き時間は30分単位でご利用いただけます。フロントにてご予約ください。

【楽しくレッスンにご参加いただくために…】  
■レッスン開始後10分以降のご参加はご遠慮ください。  
■水分をしっかりと補給し、無理のないように気持ちよく身体を動かしてください。