

	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	RACKET STAGE ラケットステージ	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	RACKET STAGE ラケットステージ	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	RACKET STAGE ラケットステージ
10:00	《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					《サイクルスタジオ》 10:15 ~ ラジオ体操 // 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 FIGHTING ファイト 津田 朋味		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 エアロ初級 滝井 紀子		10:15 ~ 12:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ベブースイミング)		10:15 ~ 11:15 バレエ 大橋 真衣	10:15 ~ 11:00 エアロ初級 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 JAZZ-DANCE IYO-P(イヨビー)	11:15 ~ 12:00 シェイプC 初級 谷 千夏		11:40 ~ 12:40 初心者クラス モデルクラス	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		11:45 ~ 13:00 strong by ZUMBA YOKO	11:45 ~ 13:00 サイクルタイム	11:30 ~ 12:30 RM リトモス 堀 成伸	11:15 ~ 12:00 マットピラティス 沖 圭子	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 ラテンエアロ					12:15 ~ 13:00 ステップ初級 松尾 薫		12:45 ~ 13:30 ボールDEアクア 小山 加代子		12:45 ~ 14:00 HIP HOP-DANCE MAKI	12:15 ~ 13:15 シェイプC 初中級 谷 千夏	13:00 ~ 13:45 SURESET FITNESS/PC サーブセットヨガ NEIBI		
14:00	13:15 ~ 14:15 バレエ 大橋 真衣	13:45 ~ 14:15 ステップ入門 沓澤 美香				13:00 ~ 14:00 太極拳 大和 くに子	13:15 ~ 14:15 ステップ初中級 松尾 薫		14:00 ~ 17:00 卓球タイム			13:30 ~ 14:45 リラックスヨガ Mineko			
15:00	14:30 ~ 15:30 社交ダンス中上級 中原 康雄	14:30 ~ 15:45 リラックスヨガ 相松 葵	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					15:00 ~ 15:45 ハワイアンフラ初級 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 益戸 将太		16:00 ~ 17:00 ジュニアスイミング DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)			16:00 ~ 17:00 ハワイアンフラ中級 フラハラウ ハウオリロア (片倉)	14:00 ~ 17:00 卓球タイム		
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		17:00 ~ 18:00 ジュニアスイミング DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)		
18:00			17:30 ~ 19:00 サイクルタイム				17:30 ~ 18:30 社交ダンス初級 横山 規子		17:15 ~ 18:30 サイクルタイム				17:30 ~ 19:00 サイクルタイム		
19:00	18:45 ~ 20:00 HIP HOP-DANCE MAKI	18:30 ~ 19:00 体幹トレーニング 益戸 将太				18:45 ~ 19:45 ヨガ 相澤 晴名				18:30 ~ 19:00 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 エアロ入門 沓澤 美香	19:00 ~ 19:30 サイクルフィット 岡田 正輝	19:00 ~ 19:45 4泳法 ワンポイントクラス (背泳ぎ)	
20:00	20:15 ~ 21:15 リラックスヨガ 平田 景子	19:15 ~ 20:15 エアロ中級 飯尾 亜希		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-DANCE IYO-P(イヨビー)	19:45 ~ 20:30 ファイト 芝 亜紀		19:30 ~ 21:30 卓球タイム	20:10 ~ 21:10 バタフライ メドレー	20:00 ~ 21:30 ラケットボール 予約専用	19:30 ~ 20:15 ボディバランス 沓澤 美香	20:00 ~ 21:30 卓球タイム		20:00 ~ 21:30 ウォーリーボール 予約専用
21:00		20:30 ~ 21:15 ステップ初中級 飯尾 亜希	20:15 ~ 20:45 サイクルフィット DSC STAFF	20:45 ~ 21:30 みんなで泳ごう			20:45 ~ 21:30 POWER ラディカルパワー 益戸 将太					20:30 ~ 21:30 エアロ初中級 滝井 紀子			
22:00															

ベブ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40名! 要整理券

定員40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

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

・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。

定員30名! 要整理券

ダンスストレッチにご参加された方のみ参加できます。

	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 Land 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 Land 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 Land プール	コミュニティスタジオ 1F
10:00	10:15 ~ ラジオ体操 // Fitness plaza												
11:00	10:15 ~ 11:00 マットピラティス 小山 加代子	10:15 ~ 11:00 ZUMBA YOKO		10:30 ~ 11:30 初心者クラス メドレークラス	10:15 ~ 11:15 リラックスヨガ Mineko	10:15 ~ 11:15 エアロ中級 イワタ オサム	10:15 ~ 11:15 ベビースイミング DAIDON SWIMMING SCHOOL		10:15 ~ 11:30 気功 根岸 安子	10:15 ~ 11:00 ファイト 津田 朋味		10:00 ~ 12:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)	
12:00	11:15 ~ 12:15 コアシェイプ ストレッチ Itsuko	11:15 ~ 12:15 エアロ中級 Yuki		11:40 ~ 12:40 4泳法クラス	11:30 ~ 12:15 エアロ初級 イワタ オサム	11:30 ~ 12:15 POWER ラディカルパワー 益戸 将太	10:30 ~ 13:00 サイクルタイム 定員30名! 要整理券		11:45 ~ 12:30 マットピラティス 沖 圭子	11:15 ~ 12:15 エアロ中級 イワタ オサム		10:30 ~ 12:30 卓球タイム	
13:00	12:30 ~ 13:30 HIP HOP JaZZ ダンス Itsuko		10:30 ~ 17:00 卓球タイム	13:00 ~ 13:45 アクアエアロ 飯田 佳子	13:00 ~ 13:45 マットピラティス 小室 とみ代	12:45 ~ 13:45 社交ダンス初級 原 勉		12:30 ~ 13:15 シェイプC 初級 イワタ オサム	12:45 ~ 13:45 パワーヨガ 沖 圭子		13:00 ~ 13:30 サイクルフィット 秋葉 佑大		
14:00	13:45 ~ 14:45 社交ダンス初級 原 勉	14:15 ~ 15:00 骨盤調整ストレッチ 山本 妃美佳		14:30 ~ 18:30 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)	14:00 ~ 15:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	14:30 ~ 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		13:30 ~ 14:15 ウォーキングアクア 芝 亜紀			
15:00					15:00 ~ 16:00 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 ベリーエクササイズ Nobuyo		14:30 ~ 14:15 水中体操 飯田 佳子		
16:00					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							
17:00					17:00 ~ 18:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵		14:30 ~ 20:30 卓球タイム						
18:00													
19:00			17:30 ~ 20:00 サイクルタイム			18:45 ~ 19:30 ファイト 秋葉 佑大							
20:00	19:00 ~ 20:00 太極拳 大和 くに子	19:30 ~ 20:00 エアロ入門 芝 亜紀			19:45 ~ 20:30 エアロ初級 小畑 知道	19:45 ~ 20:30 XSS エクストリーム 55 津田 朋味							
21:00	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 DSC STAFF	20:30 ~ 21:30 みんなで泳ごう!		20:45 ~ 21:30 ステップ初中級 小畑 知道			19:50 ~ 20:50 平泳ぎ メドレー				
22:00													

・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

・平泳ぎ初級  
・平泳ぎ上級  
・背泳ぎ  
※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

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30名!  
要整理券

・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

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ンメント」  
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図る。  
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.daidoh-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】  
■ダイドーの日 10月13日(日)・14日(月祝) 同伴ビジター1名様まで無料となります。  
※個人・家族・ダイナシティ・スマイルファミリー会員様のみビジター招待可能となります。  
お子様のご利用に関しては制限がございますので、お問い合わせください。  
■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。