

	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	BASKET 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	BASKET 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	BASKET 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 《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					《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					《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 FIGHTING 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 ~ 12:30 卓球タイム	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 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	11:05 ~ 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 RMX リトモス 堀 成伸	11:15 ~ 12:00 XSS エクストリーム 55 芝 亜紀		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 菺澤 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					
15:00	14:30 ~ 15:30 社交ダンス 2 中原 康雄	14:30 ~ 15:45 リラックスヨガ 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 大森 聖子			14:00 ~ 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 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							
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	18:40 ~ 19:25 BS2 芝 亜紀			
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	19:30 ~ 20:15 FIGHTING ファイドウ 津田 朋味						19:35 ~ 20:20 BCC 芝 亜紀	19:00 ~ 19:45 4泳法を マスターしよう! (背泳ぎ)		
21:00	20:30 ~ 21:15 RMX リトモス 飯尾 亜希	20:30 ~ 21:30 BCC 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	20:00 ~ 21:00 JAZZ 初中級 IYO-P(イヨビー)	20:30 ~ 21:15 POWER ラディカルパワー 渡邊 憂也	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	20:30 ~ 21:30 BS3 滝井 紀子	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
22:00															

ダンスストレッチにご参加された方のみ参加できます。

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

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

・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。

定員40名!
要整理券

定員40名!
要整理券

定員30名!
要整理券

	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
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 ~ グループレッスン:らくトレ Fitness plaza	《サイクルスタジオ》	10:15 ~ ラジオ体操	《フィットネス》	10:15 ~ ラジオ体操 // Fitness plaza	《サイクルスタジオ》	10:15 ~ ラジオ体操	《フィットネス》	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	10:15 ~ 11:15 リラックスヨガ	10:15 ~ 11:15 BS3		10:15 ~ 11:15 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ベビースイミング)	10:15 ~ 11:30 気功	10:15 ~ 11:00 FIGHT DOO 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	11:00 ~ 11:40 ラケットボール 初級クラス 岡田 正輝	11:30 ~ 12:15 BS2	11:30 ~ 12:15 XSS エクストリーム 55 渡邊 憂也	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
12:00	12:30 ~ 13:30 HIP HOP JaZZ ダンス Itsuko	12:30 ~ 13:30 BCC 芝 亜紀		13:00 ~ 13:45 アクアエアロ 飯田 佳子	11:50 ~ 12:30 ラリータイム 岡田 正輝	12:45 ~ 13:15 スロートレーニング 大森 聖子	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 益戸 将太
13:00	13:45 ~ 14:45 社交ダンス 1 横山 規子	13:45 ~ 14:30 ★期間限定★ Women's ワークアウト 益戸 将太	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	14:30 ~ 15:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	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	13:45 ~ 14:30 POWER ラディカルパワー 渡邊 憂也	13:45 ~ 14:15 ウォーキングアクア 芝 亜紀		13:30 ~ 14:15 ラリータイム DSC STAFF
14:00		14:45 ~ 15:15 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)	16:00 ~ 17:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	16:30 ~ 17:45 リラックスヨガ 松元 昌人	17:00 ~ 18:00 ジュニアバレエ グイド麻里絵	14:45 ~ 15:30 ベリエクササイズ Nobuyo	14:45 ~ 15:30 BS1 津田 朋味	14:30 ~ 14:50 水中体操 飯田 佳子		15:00 ~ 15:30 SUNSET FITNESS サーフセットフィットネス DSC STAFF
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
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					18:40 ~ 19:40 初心者 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		18:45 ~ 19:30 FIGHT DOO ファイドウ 津田 朋味	19:45 ~ 20:30 BS2 小畑 知道	20:45 ~ 21:30 BSS2 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												
22:00												

女性限定
レッスンです!

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。

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。

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
月曜祝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 11月11日(日) 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。

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