



DAIDON SPORTS CLUB

4月

TIME SCHEDULE

予約受付開始時間の記載がないレッスンは、全てレッスン開始30分前より予約受付を開始致します。

変更箇所 ↑↑↑ ↑↑↑ ↑↑↑ ↑↑↑ ↑↑↑ ↑↑↑

	火 (TUE)					水 (WED)					木 (THR)				
	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACM Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACM Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACM Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1
10時	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、ヴァーチャルライブスタジオ前で当日のみの受付といたします。			10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、ヴァーチャルライブスタジオ前で当日のみの受付といたします。			10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、ヴァーチャルライブスタジオ前で当日のみの受付といたします。			
11時	10:30~11:15 ZUMBA 峰尾 若菜 定員33名	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員48名	10:30~11:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *10:00より予約開始	10:00より整理券配布 定員26名 11:00~11:45 ワンポイントスイム 中村 仁美		10:20~11:05 ローラーピラティス 原田 理恵子 定員25名	10:20~11:20 コアパワーヨガ KAZUMI 定員48名	10:30~11:15 MEGADANZ 定員12名 *10:00より予約開始			10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員48名	10:30~11:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *10:00より予約開始	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	10:00より整理券配布	
12時	フロントにて要予約★有料レッスン 12:00~12:45 ファンクショナルボード 高山 優美	11:45~12:30 マットピラティス 沖 圭子 定員48名	12:00~12:45 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *11:15より予約開始	2日・9日【クロール】 16日・23日【背泳ぎ】 30日【総まとめ】		11:30~12:30 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:45~12:30 ストレッチヨガ Karin 定員48名	12:00~12:45 VIRTUAL POWER 定員12名 *11:15より予約開始			12:00~12:45 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員48名	12:00~12:45 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *11:15より予約開始	11:45~12:30 ワンポイントスイム 中村 仁美	
13時	女性限定 定員7名 13:15~14:00 STRONG NATION 峰尾 若菜 定員33名	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員48名	13:30~14:00 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 定員12名 *12:45より予約開始			13:00~13:45 FLOWヨガ Karin 定員33名	13:00~13:45 エンジョイステップエアロ 松尾 薫 定員33名	13:30~14:00			13:00~13:45 ヨガ 高山 優美 定員33名	13:30~14:00 下半身ストレッチ& トレーニング 定員12名 *12:45より予約開始	4日・11日【背泳ぎ】 18日・25日【平泳ぎ】	*アクアレッション→ワンポイントスイムの連続受講を希望される方は、空きがある場合のみご参加頂けます。レッスン終了後、監視スタッフにお声掛け下さい。	
14時	STRONG NATION は音楽に合わせてHIT (高強度インターバル トレーニング)を行うグループフィットネスです。パワー溢れるプログラムで持久力を鍛え、可動域を広げます。コンセプトは「自分の限界を超える。」レッスン後は、爽快感・達成感を得られること間違いなしです!	14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員48名	14:30~15:00			14:00~14:45 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *12:45より予約開始	14:00~15:00				14:50~15:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員48名	15:00~15:30 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 定員12名 *14:00より予約開始	14:30~15:00		
15時		14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	15:00~15:30 下半身ストレッチ& トレーニング 定員12名 *14:00より予約開始			15:00~15:45 ハワイアンフラ初級 フラハラウハウオリロア (片巻) 定員48名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	15:15~15:45 腰痛改善エクササイズ 定員12名 *14:45より予約開始			15:00~16:10 初級 香澤 美香 定員33名	15:00~15:30 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 定員12名 *14:00より予約開始	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL		
16時						16:00~16:45 ハワイアンフラ中級 フラハラウハウオリロア (片巻) 定員48名	16:10~17:20				15:00~16:00 「Kuu Polihau カラニベアの美しい曲」 フラハラウハウオリロア (片巻)		16:10~17:20		
17時							17:20~18:30				上級曲にチャレンジ!		17:20~18:30		
18時		18:00より予約受付	ジュニアスイミングレッスンの為、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為、コースを一部制限させて頂いております。			18:00より予約受付	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。			
19時		18:45~19:45 エアロ初級 滝井 紀子 定員48名	18:30~19:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *18:00より予約開始			18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員33名	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P 定員48名	18:30~19:15 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *18:00より予約開始			18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	18:30~19:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *18:00より予約開始			
20時			ソフトメニュー、ハードメニューがございます。			19:40~20:25 JAZZスペシャル振付 Official髭男dism 『Chessboard』 IYO-P 定員15名					20:00~20:45 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員48名	20:00~20:45 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *19:15より予約開始	20:00~20:45 みんなで泳ごう		
21時			フリー参加					20:00~20:45 VIRTUAL POWER 定員12名 *19:15より予約開始			21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員25名	21:15~21:45 全身ストレッチ 定員12名 *20:45より予約開始	フリー参加		
22時								21:15~21:45 全身ストレッチ 定員12名 *20:45より予約開始							

プレミアアカレッジ (有料) 3日・10日 17日・24日



プレミアアカレッジ (有料) 4日・11日 18日・25日



整理券配布、予約受付、レッスン前受付などが集まる状況では、お客様同士間隔を空けて、会話を控えてお待ちください。皆様のご協力をお願いいたします。



↑ ↑ ↑ 変更箇所 ↑ ↑ ↑ プレミアカレッジ

予約受付開始時間の記載がないレッスンは、全てレッスン開始30分前より予約受付を開始致します。

2024年4月プログラム

	金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)				
	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	AGA Land プール	BAGNET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	AGA Land プール	BAGNET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	AGA Land プール	BAGNET STAGE ラケットステージNo.1
10時		10:00より整理券配布	10:00より整理券配布					10:30より整理券配布							
11時	10:30~11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員33名	10:30~11:30 ZUMBA 阿部 裕子 定員48名	10:30~11:15 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *10:00より予約開始			10:00より整理券配布	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員48名	10:30~11:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *10:00より予約開始			10:00より整理券配布	10:30~11:30 エアロ中級 イワタ オサム 定員48名	10:30~11:15 VIRTUAL OXIGENO 定員12名 *10:00より予約開始		10:00~11:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
12時	10:00より整理券配布	11:50~12:35 コアシェイブストレッチ Itsuko 定員48名	12:00~12:45 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *11:15より予約開始			11:15~12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ(原 勉) 定員33名		11:00~11:20 整理券配布			11:30~12:15 アクアエアロ 高橋 とみ代 定員68名	11:45~12:30 シェイプC イワタ オサム 定員48名	12:00~12:45 VIRTUAL POWER 定員12名 *11:15より予約開始		11:10~12:20
13時	12:10~12:55 FLOWヨガ ATSUKO 定員33名	13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員48名	13:30~14:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *12:45より予約開始			12:15~13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名		11:00~11:20 整理券配布			13:00~14:00	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	13:30~14:15 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *12:45より予約開始		11:10~12:20
14時						5日・12日 [平泳ぎ] 19日・26日 [バタフライ]	13:15~14:00 ポティコンディショニング 谷 千夏 定員48名				13:00~14:00	14:00~15:00	13:30~14:15 VIRTUAL OXIGENO 定員12名 *12:45より予約開始		13:30~14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
15時							14:00~15:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵				14:00~15:00	14:15~15:00 週替わりレッスン 沖 圭子 定員48名	15:30~16:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *14:15より予約開始		
16時							15:00~16:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵				14:00~15:00	15:00~16:10	15:30~16:15 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *14:15より予約開始		
17時							16:00~17:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵				14:00~15:00	16:10~17:20	16:10~17:20	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員48名	
18時	5日 バレトン 12日 マットピラティス 19日 バレトン 26日 マットピラティス						17:00~18:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *16:15より予約開始		
19時	18:45~19:30 週替わりレッスン 沖 圭子 定員33名	19:00~19:45 ダンスストレッチ IYO-P 定員48名	18:30~19:15 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *18:00より予約開始				18:00~19:00 バレエ基礎レッスン グイド 麻里絵				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL POWER 定員12名 *14:15より予約開始		
20時	18:00より予約受付	20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員48名	18:30~19:15 VIRTUAL POWER 定員12名 *18:15より予約開始				19:00~19:30 バレエ上級レッスン 定員10名				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL TOPRIDE 定員12名 *16:15より予約開始		
21時							19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL OXIGENO 定員12名 *19:15より予約開始		
22時							20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL FIGHT DO 定員12名 *16:15より予約開始		
							21:15~21:45 全身ストレッチ 定員12名 *20:45より予約開始				14:00~15:00	16:10~17:20	17:00~17:45 VIRTUAL POWER 定員12名 *14:15より予約開始		

DAÏDON SPORTS CLUB
 〒250-0872 小田原市中里3 13-9 ☎0465-47-4715
 【営業時間】 ・火~土曜日 10:00~22:00 ・日曜日 10:00~19:00

LINE登録募集中!

プレミアカレッジ (有料)
 6日・13日 20日・27日

- 安全なクラス運営を図るため、レッスン開始後の入場・レッスン中の途中退場はご遠慮ください。
- プールレッスンを連続でご参加される場合は、プールサイドにて連続受講受付をしてください。
- 定員人数：各レッスン毎に記載
- スタジオレッスンの参加方法(全レッスン定員予約制)→WEB予約、又は当日予約となります。当日予約受付は1階フロントにてレッスン開始30分前よりスタート致します。 ※一部、45分前に受付開始のレッスンもございます。
- ・予約受付時間より各レッスンの参加芳名帳へお名前のご記入を頂きますので、整列案内に従ってお待ちください。整列場所には予約受付時間が早いレッスンより順にお並びいただけます。 ※予約受付時間より前に会員様が当日予約人数に達した場合は、受付を締切の場合がございます。
- ・WEB予約の方は、レッスン開始15分前に2Fスタジオ、又は1Fフロント前で受付、スタッフが順番にご案内します。
- ・当日レッスン予約の方は、WEB予約の方の受付後、2Fスタジオ、又は1Fフロント前で受付→名前の確認(ご記入)→入場となります。
- アクア、スイムレッスンは1階フロントにて、レッスン予約受付時間より当日予約のお客様へ整理券を配布致します。
- ・WEB予約の方は、レッスン開始15分前にプールで受付となります。
- ・当日レッスン予約の方は、WEB予約の方の受付に続いてプールサイドにて整理券回収→名前の確認→レッスンご参加となります。

レッスン定員人数	WEB予約人数	当日受付人数
25名	23名	2名
26名	23名	3名
33名	30名	3名
48名	43名	5名
68名	61名	7名

レッスン定員人数、WEB予約：当日受付9：1の割合となっています

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

7日 マットピラティス
 14日 バレトン
 21日 マットピラティス
 28日 バレトン

プレミアカレッジ (有料)
 6日・13日 20日・27日

