

		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	サイクルスタジオ 2F	プール	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	サイクルスタジオ 2F	プール	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	サイクルスタジオ 2F	プール	ラケットステージ
		《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: バドミントン Fitness					《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: バドミントン Fitness					《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: バドミントン Fitness				
10:00																
11:00		10:15 ~ 11:00 ダンスストレッチ IYO-P(イヨピー)	10:15 ~ 11:00 ファイブ 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	10:15 ~ 12:30 DAIDOH JAMMING SCHOOL (ヘビースイミング)	10:15 ~ 12:30	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 パドミントンタイム		
		11:05 ~ 12:05 J-DANCE IYO-P(イヨピー)	11:15 ~ 12:00 BCC 本田 学	11:30 ~ 12:00 サイクルフィット 益戸 将太	11:40 ~ 12:40 初心者クラス メドレークラス		YOKO	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 ライドモス 堀 成伸	11:15 ~ 12:00 フディカルパワー 畠山 大輔	10:30 ~ 12:30 サイクルタイム	11:30 ~ 12:15 ウォーキングアクア 松尾 薫		
12:00		12:15 ~ 13:00 Kallitone パレト 沖 圭子	12:30 ~ 13:30 BS ラテン				11:45 ~ 12:30 BC2 YOKO	12:15 ~ 13:00 BSS2 松尾 薫	11:45 ~ 13:00 サイクルタイム	12:45 ~ 13:30 ボールDEアクア 小山 加代子	12:45 ~ 14:00 H-DANCE2 MAKI	12:15 ~ 13:15 BC3 谷 千夏	13:00 ~ 13:45 サーフセツヨガ NEIBI			
13:00		13:15 ~ 14:15 バレエ 大橋 真衣	13:45 ~ 14:15 BSS1 香澤 美香				13:00 ~ 14:00 太極拳 大和 くに子	13:15 ~ 14:15 BSS3 松尾 薫		13:30 ~ 18:30 DAIDOH JAMMING SCHOOL (ジュニアスイミング)		13:30 ~ 14:45 リラックスヨガ 黒澤 和美				
14:00		14:30 ~ 15:30 社交ダンス 2 中原 麻雄	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 DAIDOH JAMMING 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	15:45 ~ 16:15 スロートレーニング 大森 聖子	14:00 ~ 17:00 卓球タイム		16:45 ~ 18:15 ジュニアダンス Yacco With Dance Crew	15:00 ~ 15:45 ハワイアンフラ 1 フラハラウ ハウカロア (片倉)	14:00 ~ 17:00 卓球タイム			
15:00		16:00 ~ 17:00 ジュニア体操 DSC STAFF					15:30 ~ 16:30 ジュニア体操 DSC STAFF	16:30 ~ 17:30 ジュニア体操 DSC STAFF				16:00 ~ 17:00 ハワイアンフラ 2 フラハラウ ハウカロア (片倉)				
16:00		17:00 ~ 18:00 ジュニア体操 DSC STAFF					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	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	18:45 ~ 19:30 BS2 芝 亜紀	17:30 ~ 19:00 サイクルタイム			
17:00		18:30 ~ 19:00 体幹トレーニング 益戸 将太	18:45 ~ 20:00 H-DANCE2 MAKI	17:30 ~ 19:00 サイクルタイム	19:30 ~ 20:00 サーフセツフィットネス DSC STAFF							19:00 ~ 19:45 4泳法を マスターしよう! (青泳ぎ)				
18:00		19:15 ~ 20:15 BS3 飯尾 亜希			19:30 ~ 20:15 アクアエアロ 相原 友子		19:30 ~ 20:15 ファイブ 津田 朋味	19:30 ~ 20:15 初心者 クロール 背泳ぎ	19:00 ~ 20:00 ラリートタイム 芝 亜紀	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	19:15 ~ 19:45 サイクルフィット 岡田 正輝	19:00 ~ 19:45 4泳法を マスターしよう! (青泳ぎ)			
19:00		20:30 ~ 21:30 ライドモス 飯尾 亜希	20:30 ~ 21:15 サーキット トレーニング 畠山 大輔	20:30 ~ 21:00 サイクルフィット 小塚 寛球	20:45 ~ 21:30 みんなで泳ごう	20:00 ~ 21:00 JAZZ 初中級 IYO-P(イヨピー)	20:30 ~ 21:15 フディカルパワー 渡邊 暁也	19:30 ~ 21:30 卓球タイム				20:35 ~ 21:35 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		
20:00																
21:00																
22:00																

ダンスストレッチは必ず事前暖身
の時間です。

⚠️ヘ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

⚠️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30名!
要整理券

⚠️定員30名!
要整理券

	金曜日 FRI					土曜日 SAT					日曜日 SUN				
	コミュニティスタジオ 1F	クラブスタイルスタジオ 2F	CYCLES 2F	プール	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	CYCLES 2F	プール	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	CYCLES 2F	プール	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 ~ グループレッスン:56トレ	Fitness		《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				
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 ・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			リラックスヨガ Mineko	BS3 伊藤 オサム		DAIDOH (ベビースイミング) 10:15 ~ 11:15		気功 根岸 安子	10:15 ~ 11:00 ファイドウ 畠山 大輔			10:00 ~ 12:30 (ジュニアスイミング)
11:15 ~ 12:15	コアシェイプストレッチ Itsako	BS3 行田 桃子	11:40 ~ 12:40 4泳法クラス			11:30 ~ 12:15 XSS エクストリーム 55 渡邊 憂也		10:30 ~ 13:00 サイクルタイム	11:30 ~ 12:15 アクアエアロ 芝 重紀		11:45 ~ 12:30 体幹トレーニング 益戸 将太	11:15 ~ 12:15 BS580's 伊藤 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 畠山 大輔
12:30 ~ 13:30	HIP HOP JAZZ ダンス Itsako	BCC 畠山 大輔	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 大森 聖子	12:45 ~ 13:45 社交ダンス 1 原 勉		12:30 ~ 17:30 (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 伊藤 オサム		13:00 ~ 13:30 サイクルフィット 益戸 将太	12:30 ~ 13:10 ラリータイム 畠山 大輔
13:45 ~ 14:45	社交ダンス 1 横山 規子		14:00 ~ 14:20 水中体操 津田 朋味			14:00 ~ 15:00 ジュニアバレエ 桂川 麻里絵	14:30 ~ 14:10 パワーサイクル 岡田 正輝					14:00 ~ 14:45 POWER ラディカルパワー 渡邊 憂也		13:30 ~ 14:15 ウォーキングアクア 芝 重紀	14:30 ~ 14:50 水中体操 飯田 佳子
14:30 ~ 18:30			14:30 ~ 18:30 (ジュニアスイミング)			15:00 ~ 16:00 ジュニアバレエ 桂川 麻里絵	16:30 ~ 17:45 リラクسسヨガ 松元 昌人					15:00 ~ 15:30 BS1 津田 朋味		15:00 ~ 15:30 サーフセットフィットネス DSC STAFF	
15:00						17:00 ~ 18:00 ジュニアバレエ 桂川 麻里絵						15:45 ~ 16:45 BCC 津田 朋味		16:30 ~ 18:30 卓球タイム	
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			18:45 ~ 19:30 ファイドウ 津田 朋味	18:00 ~ 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 リラクسسヨガ 平田 泉子	20:15 ~ 21:00 エクストリーム 55 芝 重紀	20:30 ~ 21:00 サイクルフィット 鈴木 泰世	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						
21:00						20:45 ~ 21:30 BSS2 小畑 知道	20:30 ~ 21:30 卓球タイム								
22:00															

⚠️ 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

CLUB STYLE STUDIOとは...
音と光を駆使した新感覚スタジオ!!

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!!

DAIDOH 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 7月8日(日)・16日(月祝)・30日(月) 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。

定員30名! 要整理券

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