

	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) 定員12名	ACA 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)	Virtual Live Studio (2F) 定員12名	ACA 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)	Virtual Live Studio (2F)	ACA Land プール
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、開始15分前に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、開始15分前に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、開始15分前に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
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	チェックイン後に1階受付 10:35~11:05 全身ストレッチ	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	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	チェックイン後に1階受付 10:35~11:05 VIRTUAL OXIGENO		10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員48名	10:45~11:15 全身ストレッチ	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	※アクアレックスン→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。
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	11:35~12:05 VIRTUAL FIGHT DO	①コース【バタフライ】 ②コース【平泳ぎ】	11:30~12:30 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:45~12:45 ストレッチヨガ Karin 定員48名	11:35~12:05 VIRTUAL TOPRIDE		11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員48名	11:45~12:35 バーニングファイター ※50分	11:45~12:30 ワンポイントスイム 中村/甲斐	
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	12:35~13:08 燃焼エアロ		13:00~14:00 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	12:35~15:05 姿勢改善エクササイズ		12:00~12:45 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	12:30~13:30 フリースタイルダンス Maki 定員48名	13:05~13:35 腰ストレス軽減ストレッチ	①コース【初心者】 ②コース【ソフトメドレー】
14時		14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員48名	13:35~14:05 VIRTUAL POWER				13:35~14:05 VIRTUAL FIGHT DO		13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員33名	13:50~14:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員48名	14:05~14:35 VIRTUAL POWER	
15時	卓球開放	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	14:35~15:05 VIRTUAL MEGADANZ	卓球開放		15:00~15:45 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員48名	14:35~15:05 やさしいストレッチ		卓球開放	14:50~15:35 ステップエアロ初級 香澤 美香 定員33名	15:15~15:30 猫背改善	
16時				卓球開放		16:00~16:45 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員48名						
17時				卓球開放								
18時		18:00より予約受付		卓球開放	30日のみ代行 高橋清一R				17:20~18:30 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		17:20~18:30 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		18:45~19:30 週替わりレッスン 定員48名	18:25~18:55 VIRTUAL TOPRIDE		定員33名	18:30~19:30 太極拳 大和 くに子	18:00~18:30 VIRTUAL POWER			18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	18:30~19:00 VIRTUAL MEGADANZ	
20時	未定 決まり次第告知いたします。		19:25~19:57 体幹トレーニング	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。		19:35~20:05 太極拳 大和 くに子 定員20名	19:00~19:35 全身ストレッチ			20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員48名	19:30~19:55 マッスルトレーニング	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。
21時			20:25~20:55 VIRTUAL MEGADANZ	みんなで泳ごう フリー参加		19:40~20:25 JAZZスペシャル振り付け strawberry BUMP OF CHICKEN IYO-P 定員15名	19:50~20:40 VIRTUAL FIGHT DO			21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員25名	20:30~21:00 VIRTUAL TOPRIDE	みんなで泳ごう フリー参加
22時					プレミアカレッジ (有料) 2日・16日		21:00~21:18 疲労解消マッサージ					

2024年10月プログラム

↑ ↑ ↑ 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。

DAÏDOH SPORTS CLUB
〒250-0872 小田原市中里313-9
☎0465-47-4715

【営業時間】
・火～土 10:00-22:00
・日 10:00-19:00
※月曜が祝日の時 10:00-19:00

【休館日】
毎週月曜
※月曜が祝日の時は営業

	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	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	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
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、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。	①コース【背泳ぎ】			ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前に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			10:00~11:10
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	チェックイン後に1階受付 10:45~11:15 VIRTUAL OXIGENO	10:00より整理券配布	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員48名	10:35~11:05 VIRTUAL FIGHT DO	11:00~11:20 整理券配布		10:30~11:30 エアロ中級 伊ワタ オサム 定員48名	チェックイン後に1階受付 10:45~11:15 全身ストレッチ		DAÏDOH SWIMMING SCHOOL
12時	11:50~12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員33名	11:50~12:35 コアシェイプストレッチ Itsuko 定員48名	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ	11:00~11:45 ワンポイントスイム 岩本/甲斐 定員26名	11:15~12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ (原 勉) 定員33名	11:35~12:05 VIRTUAL TOPRIDE	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 伊ワタ オサム 定員48名	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO		11:10~12:20
13時		13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員48名	13:15~13:45 VIRTUAL TOPRIDE	12:15~13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	13:15~14:00 ポティコンディショニング 谷 千夏 定員48名	12:30~13:00 マッスルトレーニング	13:00~14:00		13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	13:15~13:45 VIRTUAL MEGADANZ		13:30~14:15
14時			14:15~15:05 パーニングファイター ※50分	14:30~15:00	14:20~15:05 マットピラティス 坂田 寧美 定員48名	14:30~15:00 やさしいストレッチ	14:00~15:00		14:15~15:00 週替わりレッスン 沖 圭子 定員48名	14:00~14:50 パーニングファイター ※50分		13:30~14:15
15時				15:00~16:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL	15:00~16:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	15:20~16:05 エアロ初級 伊ワタ オサム 定員48名	15:00~16:10		15:15~16:00 VIRTUAL POWER ※45分			14:00~14:50
16時				16:10~17:20	16:00~17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	16:30~17:00 VIRTUAL MEGADANZ	16:10~17:20		15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員48名	16:30~17:00 VIRTUAL TOPRIDE		14:15~15:00
17時				17:20~18:30	17:00~18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	17:30~18:00 全身ストレッチ	17:30~18:00		16:30~17:00 VIRTUAL TOPRIDE	17:30~17:55 マッスルトレーニング		14:00~14:50
18時				18:15~18:45 VIRTUAL FIGHT DO	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	18:30~19:00 VIRTUAL POWER	18:30~19:00		17:30~17:55 マッスルトレーニング			14:00~14:50
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 YO-P 定員48名	19:15~19:45 VIRTUAL POWER	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	19:00~19:30 バレエ 上級レッスン 定員10名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名	19:45~20:30 VIRTUAL FIGHT DO ※45分		16:10~17:20			14:00~14:50
20時		20:00~20:45 JAZZ DANCE YO-P 定員48名	20:15~20:45 体幹トレーニング	19:00~19:30 バレエ 上級レッスン 定員10名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:45~21:09 疲労回復ヨガ			16:10~17:20			14:00~14:50
21時	4日 バレトン 11日 ピラティス 18日 バレトン 25日 ピラティス		21:05~21:17 おやすみストレッチ						16:10~17:20			14:00~14:50
22時									16:10~17:20			14:00~14:50

卓球開放

卓球開放

6日 ピラティス
13日 バレトン
20日 ピラティス
27日 バレトン

LINE登録募集中!



www.daidoh-s.com/

- 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フロント前で受付一名前の確認(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一名前のご記入→レッスンご参加となります。

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

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

①コース【背泳ぎ】
②コース【クロール】

※ワンポイントスイム→アクアレッスン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。

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。

プレミアカレッジ (有料)
5日・12日
19日・26日

プレミアカレッジ (有料)
5日・12日
19日・26日

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。