

# レッスンスケジュール表

予約受付開始時間の記載がないレッスンは、**こちら**  
 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  
 ↑ ↑ ↑ プレミアカレッジ

	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	16:00~17:00 Jr.スイミング冬の短期教室「冬のアquatonic」がなくなるため一時的に休講・移行ができません。
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 定員26名	10:00より整理券配布 定員26名	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 全身ストレッチ	10:00~11:00 Jr.スイミング 冬の短期教室	10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員48名	10:45~11:15 VIRTUAL OXIGENO	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	※アクアレッスン→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 MEGADANZ	①コース【平泳ぎ】 ②コース【バタフライ】	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 燃焼エアロ	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	11:45~12:15 VIRTUAL POWER	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	12:35~13:05 VIRTUAL FIGHT DO		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	12:35~13:05 VIRTUAL POWER	13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員33名	12:30~13:30 フリースタイルダンス Maki 定員48名	12:45~13:15 VIRTUAL MEGADANZ	①コース【初心者】 ②コース【ソフトメドレー】	・プールに慣れる ・25mクロール完泳を目指すクラスです。 ※対象 4泳法25m完泳出来る方	
14時		14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員48名	14:35~15:05 VIRTUAL POWER			14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員48名	14:35~15:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	13:30~14:00	13:50~14:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員48名	13:45~14:15 VIRTUAL TOPRIDE			
15時	卓球開放	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員48名		卓球開放		15:15~16:00 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員48名		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	14:45~15:35 パーニングファイター ※50分			
16時													
17時													
18時													
19時		18:45~19:30 週替わりレッスン 定員48名	18:25~18:55 体幹トレーニング		18:30~19:30 太極拳 大和 くに子	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P 定員48名	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO		18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	19:00~19:30 VIRTUAL POWER			
20時	未定 決まり次第告知いたします。		19:25~19:55 VIRTUAL FIGHT DO	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 馬 大和 くに子 定員20名	19:40~20:25 ねっこ king.gnu IYO-P 定員15名	20:00~20:30 燃焼エアロ		20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員48名	20:00~20:30 燃焼エアロ	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。	20:00~20:45 みんなで泳ごう	
21時			20:25~20:55 VIRTUAL MEGADANZ	みんな泳ごう フリー参加					21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員25名	20:50~21:20 VIRTUAL FIGHT DO			
22時													

未定  
決まり次第告知いたします。

プレミアカレッジ (有料)  
4日・18日

プレミアカレッジ JAZZスペシャル振付 (有料)  
4日・11日  
18日・25日

プレミアカレッジ (有料)  
5日・12日  
19日・26日



2024年12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	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	10:00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	10:45~11:15 全身ストレッチ	10:00~11:00 Jr.スイミング 冬の短期教室	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員48名	10:35~11:05 VIRTUAL MEGADANZ	10:00~11:00 親子スイムクラブ	10:30~11:30 エアロ中級	10:35~11:05 VIRTUAL FIGHT DO	10:35~11:05 VIRTUAL FIGHT DO	10:00~11:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL	10:00~11:10
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	11:45~12:15 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 FIGHT DO	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	11:35~12:05 VIRTUAL POWER	11:35~12:05 VIRTUAL POWER	11:10~12:20	11:10~12:20
13時	13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員48名	13:45~14:15 VIRTUAL FIGHT DO	12:45~13:15 VIRTUAL POWER	12:15~13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	13:15~14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員48名	12:35~13:05 VIRTUAL POWER	12:30~13:00	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	12:35~13:05 VIRTUAL MEGADANZ	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	13:30~14:15	13:30~14:15
14時	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放
15時	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放
16時	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放
17時	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放	卓球開放
18時	18:00より予約受付	18:45~19:30 ピラティス 沖 圭子 定員33名	18:15~18:45 VIRTUAL FIGHT DO	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。	18:00~19:00 パレエ基礎レッスン グイド麻里絵	16:35~17:05 VIRTUAL MEGADANZ	16:10~17:20	16:10~17:20	16:10~17:20	16:10~17:20	16:10~17:20	16:10~17:20
19時	19:00~19:45 ダンスストレッチ YO-P 定員48名	19:15~19:45 VIRTUAL MEGADANZ	18:00~19:00 パレエ基礎レッスン グイド麻里絵	18:00~19:00 パレエ基礎レッスン グイド麻里絵	18:35~19:05 VIRTUAL POWER	17:35~18:05 全身ストレッチ	18:35~19:05 VIRTUAL POWER	17:10~18:00 パーニングファイター ※50分	18:00~19:00 パレエ基礎レッスン グイド麻里絵	18:00~19:00 パレエ基礎レッスン グイド麻里絵	17:10~18:00 パーニングファイター ※50分	17:10~18:00 パーニングファイター ※50分
20時	20:00~20:45 JAZZ DANCE YO-P 定員48名	20:15~20:45 VIRTUAL POWER	19:00~19:30 パレエ上級レッスン 定員10名	19:00~19:30 パレエ上級レッスン 定員10名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名	19:35~20:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	19:35~20:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	19:35~20:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	19:00~19:30 パレエ上級レッスン 定員10名	19:00~19:30 パレエ上級レッスン 定員10名	19:35~20:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	19:35~20:20 VIRTUAL FIGHT DO ※45分
21時	21:05~21:21 疲労回復ストレッチ		20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名		20:45~21:15 姿勢改善「骨盤調整」	20:45~21:15 姿勢改善「骨盤調整」	20:45~21:15 姿勢改善「骨盤調整」	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:45~21:15 姿勢改善「骨盤調整」	20:45~21:15 姿勢改善「骨盤調整」
22時												

卓球開放

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