

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、
全てレッスン開始30分前より当日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	ACQ 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	ACQ 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)	ACQ 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。	
11時	10:30~11:15 ZUMBA 峰尾 若菜 定員35名	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員50名	チェックイン後に1階受付 10:35~11:05 腰ストレス軽減ストレッチ	10:00より整理券配布	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 週替わりレッスン KAZUMI 定員55名	10:50~11:20 やさしいストレッチ		10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員50名	10:20~10:50 ランダムOXIGENO	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	※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55名	最新 MEGADANZ	①コース【パタフライ】定員15名 ②コース【平泳ぎ】定員15名	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55名	11:50~12:20 初中級ダンスエアロ	2日 コアパワーヨガ 9日 リラックスFLOWヨガ 16日 コアパワーヨガ 23日 リラックスFLOWヨガ 30日 コアパワーヨガ KAZUMI	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50名	11:50~12:20 パーニングファイター	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35名	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員50名	12:55~13:57 プレない心と体をつくるヨガ ※60分		13:00~14:00 FLOWヨガ Karin 定員35名	13:00~13:45 エンジョイステップエアロ 松尾 薫 定員33名	12:50~13:20 ランダムPOWER		13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員35名	12:30~13:30 フリースタイルダンス Maki 定員50名	12:35~12:56 ボディスカルプト 腹筋ヒップUP 13:01~13:27 ボディスカルプト 下半身・二の腕	①コース【初心者】定員12名 ②コース【ソフトモデル】定員22名
14時		14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員50名	14:15~14:45 ランダムPOWER			14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員50名	13:50~14:20 ランダムFIGHT DO			13:50~14:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員55名	13:45~14:15 ランダムTOPRIDE	
15時	卓球開放	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員55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50名	14:35~14:50 エアロスキルアップ 上半身編 14:55~15:12 エアロスキルアップ 下半身編		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		
16時												
17時												
18時												
19時		18:45~19:30 週替わりレッスン 定員50名	18:25~18:58 初中級エアロビクス		18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員35名	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	18:10~18:40 ランダムTOPRIDE			18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	19:00~19:30 カラダほぐしストレッチ	
20時	8日 ZUMBA 阿部R 15日 ZUMBA 阿部R		19:15~19:45 最新 FIGHT DO		19:35~20:05 太極拳 大和 くに子 定員20名	19:40~20:25 決まり次第お知らせ致します	19:00~19:30 ダイエットヨガ			20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	19:40~20:10 初級エアロビクス	
21時			19:50~20:20 最新 POWER		20:00~20:45 みんなで泳ごう	IYO-P 定員15名	20:20~20:50 ランダムFIGHT DO			21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員30名	20:20~20:50 初中級エアロ	
22時			20:30~21:00 らくらくヨガ		フリー参加							

※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。

①コース【初心者】定員12名
②コース【ソフトモデル】定員22名
※対象 4泳法25m完泳出来る方
・プールに慣れる
・25mクロール完泳を目指すクラスです。

2日 コアパワーヨガ
9日 リラックスFLOWヨガ
16日 コアパワーヨガ
23日 リラックスFLOWヨガ
30日 コアパワーヨガ KAZUMI

プレミアカレッジ (有料) 2日・16日

プレミアカレッジ JAZZスペシャル (有料) 2日・9日 16日・23日 30日

プレミアカレッジ (有料) 3日・10日 17日・24日



2025年 4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
※月曜が祝日の時は 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)	ACQ 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)	ACQ 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)	ACQ Land プール
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
10:30~11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員35名	10:30~11:30 ZUMBA 阿部 裕子 定員50名	10:45~11:15 骨盤背骨ストレッチ 定員15名	11:00~11:45 ワンポイントスイム 岩本/甲斐 定員15名	10:30~11:20 ヨガ Mineko 定員55名	11:15~12:15 社交ダンス 定員35名	11:25~11:55 ランダムFIGHT DO 定員55名	11:30~12:15 親子スイムクラブ 定員68名	10:30~11:30 エアロ中級 イワタ オサム 定員50名	11:45~12:30 シェイプC イワタ オサム 定員50名	12:15~12:45 ランダムFIGHT DO サーキットトレーニング 定員50名	11:10~12:20 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL 定員68名
11:50~12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	11:50~12:35 コアシェイプストレッチ Itsuko 定員50名	11:45~12:15 ランダムMEGADANZ 定員50名	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50名	14:00~15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 定員50名	12:05~12:35 ランダムPOWER 定員50名	12:30~13:00 高橋 とみ代 定員68名	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員55名	14:30~15:15 ベリーダンス Nobuyo 定員50名	12:55~13:25 最新MEGADANZ 定員50名	13:30~14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	13:45~14:15 ランダムFIGHT DO 定員50名	14:45~15:15 姿勢改善ピラティス 定員50名	15:00~16:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL 定員68名	15:00~16:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 定員50名	16:00~17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 定員50名	14:45~15:15 ダイエットヨガ 定員50名	14:00~15:00 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL 定員68名	14:20~14:50 ダイエツトヨガ 定員50名	15:00~15:45 ランダムFIGHT DO ※45分 定員50名	16:00~16:30 ランダムTOPRIDE 定員50名	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。
18:45~19:30 ピラティス 沖 圭子 定員35名	19:00~19:45 ダンスストレッチ IYO-P 定員50名	19:00~19:30 ランダムPOWER 定員50名	19:00~19:30 ランダムPOWER 定員50名	17:00~18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 定員50名	18:00~19:00 バレエ基礎レッスン ガイド 麻里絵 定員10名	18:05~18:35 ランダムPOWER 定員50名	16:10~17:20 最新MEGADANZ 定員50名	16:55~17:55 コアマッスル強化 体幹フローヨガ ※50分 定員50名	18:45~19:15 最新MEGADANZ 定員50名	19:25~19:55 ランダムFIGHT DO 定員50名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名
20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	19:50~20:40 コアマッスル強化 体幹フローヨガ ※50分 定員50名	20:50~21:20 最新MEGADANZ 定員50名	18:00~19:00 ランダムPOWER 定員50名	19:00~19:30 バレエ上級レッスン 定員10名	18:45~19:15 最新MEGADANZ 定員50名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	20:05~20:35 最新FIGHT DO 定員50名	20:45~21:10 おやすみ前の 疲労回復ヨガ 定員12名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	21:00~21:30 最新MEGADANZ 定員50名
22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名	22:00~22:30 最新MEGADANZ 定員50名

卓球開放

LINE登録募集中!



www.daidoh-

- 安全なクラス運営を図るため、緊急時以外、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮ください。
- 定員人数：各レッスン毎に記載
- レッスン参加方法：WEB予約 ※各レッスン前日までに予約人数が定員に達していない場合は当日受付を行います。
- ◆スタジオレッスン◆
 - ・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。
 - ・当日受付は1階フロントにて、レッスン開始30分前より受付を行います。
 - ・当日受付の方は、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→入場となります。
- ◆アクア、スイムレッスン◆
 - ・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。
 - ・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。
 - ・当日受付の場合は、1階フロントにてレッスン予約受付時間より整理券を配布致します。
 - ・当日受付の方は、WEB予約の方の受付後、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。