



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
↑ ↑ ↑ 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	AGA 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) 定員12名	AGA 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)	AGA 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、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	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 VIRTUAL OXIGENO 定員26名	10:00より整理券配布 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	チェックイン後に1階受付 10:35~10:55 骨盤背骨ストレッチ			10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員48名	10:45~11:15 VIRTUAL OXIGENO 定員26名	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	11:35~12:05 VIRTUAL POWER	7日・14日【平泳ぎ】 21日・28日【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	11:45~12:30 ストレッチヨガ Karin 定員48名	11:25~11:55 VIRTUAL MEGADANZ			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 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	12:35~13:05 VIRTUAL TOPRIDE		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	12:25~12:55 VIRTUAL POWER			12:00~12:45 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	12:45~13:15 ルームサーキットトレーニング	2日・9日【バタフライ】 16日・23日【クロール】 30日【まとめ】	※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		14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員48名	14:35~15:05 初級エアロ				13:25~13:55 骨盤調整			13:00~13:45 ヨガ 高山 優美 定員33名					
15時		14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員48名					14:25~15:10 VIRTUAL FIGHT DO ※45分			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 サーキットトレーニング				
16時										14:50~15:35 ステップエアロ初級 香澤 美香 定員33名	15:05~15:35 下半身ストレッチ&トレーニング				
17時															
18時															
19時		18:00より予約受付 18:45~19:45 ※代行レッスン調整中 定員48名	18:25~18:55 VIRTUAL POWER ※45分			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			18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	19:30~20:00 VIRTUAL TOPRIDE				
20時	決定次第、HP、LINEにてお知らせ致します。						19:00~19:30 VIRTUAL POWER			20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員48名	20:30~21:00 VIRTUAL FIGHT DO	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。			
21時										21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員25名	21:10~21:40 リラクソガ	20:00~20:45 みんなで泳ごう			
22時												20:25~20:55 VIRTUAL MEGADANZ			

プレミアカレッジ (有料) 1日・8日・15日

プレミアカレッジ (有料) 2日・9日・16日 23日・30日

2024年5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)	ACG 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)	ACG 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)	ACG 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	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。		3日・10日【クロール】17日・24日【背泳ぎ】31日【まとめ】			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。				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 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 TOPRIDE	10:00より整理券配布	11:00~11:45 ワンポイントスイム 岩本 圭介 定員26名	10:00より整理券配布	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員48名	チェックイン後に1階受付 10:35~11:05 VIRTUAL MEGADANZ	11:00~11:20整理券配布		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	チェックイン後に1階受付 10:45~11:15 VIRTUAL OXIGENO	10:00~11:10 DAÏDOH 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	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO		12:15~13:00 シェイブアクア 相原 友子 定員68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 ルームサーキット トレーニング	11:30~12:15 アクアエアロ 高橋 とみ代 定員68名			11:45~12:30 シェイブC イワタ オサム 定員48名	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ	11:10~12:20 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。	
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	13:15~13:45 VIRTUAL POWER		14:00~15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵		13:15~14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員48名	12:30~13:00 VIRTUAL OXIGENO	13:00~14:00			13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	13:15~13:45 VIRTUAL FIGHT DO	13:30~14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名	
14時			14:15~14:45 骨盤背骨ストレッチ		15:00~16:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL		14:20~15:05 マットピラティス 坂田 寧美 定員48名	14:30~15:00 下半身ストレッチ & トレーニング	14:00~15:00 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL		5日 ピラティス 12日 バレトン 19日 ピラティス 26日 バレトン	14:15~15:00 週替わりレッスン 沖 圭子 定員48名	14:00~14:30 初級エアロ		
15時					16:10~17:20 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵		15:20~16:05 エアロ初級 イワタ オサム 定員48名	15:30~16:00 VIRTUAL FIGHT DO	15:00~16:10			15:15~16:00 VIRTUAL POWER ※45分			
16時					17:00~18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵		16:30~17:00 VIRTUAL MEGADANZ	16:30~17:00	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		
17時					17:20~18:30 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	プレミアカレッジ(有料) 4日・11日 18日・25日	17:30~18:00 骨盤調整	17:30~18:00				17:30~18:00 サーキットトレーニング	17:30~18:00	レッスンの定員人数、WEB予約：当日受付9：1の割合となっています	
18時	3日 バレトン 10日 ピラティス 17日 バレトン 24日 ピラティス 31日 バレトン		18:15~18:45 VIRTUAL FIGHT DO	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 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				18:30~19:00	LESSON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		
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	19:15~19:45 VIRTUAL MEGADANZ		19:00~19:30 バレエ上級レッスン 定員10名		19:45~20:30 VIRTUAL FIGHT DO ※45分	19:45~20:30							
20時	18:00より予約受付	20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員48名	20:15~20:45 VIRTUAL POWER		19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名		20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名								
21時			21:05~21:35 骨盤調整												
22時					プレミアカレッジ(有料) 4日・11日 18日・25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分前にプールにて受付となります。
 ・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。

LINE登録募集中!



www.daidoh-s.com/