

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	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。	
11時	10:45~11:30 フリースタイルダンス入門クラス MAKI 定員35名	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員50名	10:35~11:05 OXIGENO	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 選替わりレッスン KAZUMI 定員55名	10:50~11:20 ランダムPOWER	10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員50名	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	11:05~11:35 ランダムOXIGENO	※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。	
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【クロール】定員15名 ②コース【背泳ぎ】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 最新FIGHT DO	12:00~12:45 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:40~12:20 パーニングファイター 中村/甲斐	11:45~12:30 ワンポイントスイム	①コース【初心者】定員12名 ②コース【ソフトメドレー】定員22名 ※対象 4泳法25m完泳出来る方	
13時	女性限定 定員8名 13:15~14:15 ストレッチボール 高山 優美 定員25名	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員50名	12:55~13:55 筋膜リリースヨガ		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	12:45~13:05 バランスボール 8名 13:15~14:00 フィットネスフラ	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	12:35~13:20 VIRTUAL FIGHT DO	①コース【初心者】定員12名 ②コース【ソフトメドレー】定員22名 ※対象 4泳法25m完泳出来る方	
14時	14:30~21:30 卓球開放	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		14:20~18:00 卓球開放	14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員50名	14:35~15:20 VIRTUAL TOPRIDE	14:00~15:00	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		14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL			15:15~16:00 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員50名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	15:00~16:10	14:50~15:35 ステップエアロ初級 香澤 美香 定員33名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL		
16時			16:10~17:20				16:10~17:20			16:10~17:20		
17時			17:20~18:30				17:20~18:30			17:20~18:30		
18時			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。				18:10~18:40 ランダムTOPRIDE			18:00~18:30 ランダムMEGADANZ	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 1日 ZUMBA 15日 ZUMBA 阿部 裕子 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	JAZZ DANCE IYO-P	19:00~19:30 BeatWorkout パーバル&STEP	18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	19:00~19:30 脂肪燃焼サーキットトレーニング		ソフトメニュー、ハードメニューがごさいます。	
20時			20:00~20:30 最新POWER	ソフトメニュー、ハードメニューがごさいます。	19:35~20:05 太極拳 大和 くに子 定員20名	19:40~20:25 Star 星野 源	19:40~20:10 OXIGENO	20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	19:55~20:25 ランダムFIGHT DO	20:00~20:45 みんなで泳ごう	ソフトメニュー、ハードメニューがごさいます。	
21時			20:45~21:15 らくらくヨガ	フリー参加	20:20~21:30 卓球開放	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		フリー参加	フリー参加	
22時												

プレミアカレッジ (有料)
2日・16日
*9日、23日 30日はごさいません。

プレミアカレッジ (有料)
2日・9日
16日・23日
*30日はごさいません。

プレミアカレッジ (有料)
3日・10日
17日・24日・31日

プレミアカレッジ JAZZスペシャル振付 (有料)

2025年 7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)	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	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。		10:00～11:00 親子スイムクラブ		10:00～11:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL		
11時	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 ポールエクササイズ	11:00～11:45 ワンポイントスイム 岩本/甲斐	10:00より整理券配布	10:20～11:20 ヨガ Mineko 定員55名	10:35～11:05 ランダムMEGADANZ	11:25～11:55 ランダムFIGHT DO	10:30～11:30 エアロ中級	10:35～11:20 VIRTUAL FIGHT DO	11:10～12:20	
12時	11:50～12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	11:50～12:35 筋膜リリースストレッチ Itsuko 定員50名	11:45～12:15 ランダムMEGADANZ	12:15～13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	11:15～12:15 社交ダンス	11:30～12:15 アクアエアロ	12:05～12:35 ランダムPOWER	12:30～13:00	11:45～12:30 シェイプC	11:35～12:05 ランダムPOWER	12:15～12:45 サーキットトレーニング	
13時	卓球開放				13:15～14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員50名	12:45～13:15 VIRTUAL TOPRIDE	13:00～14:00	13:00～13:45 ヨガ 沖 圭子 定員55名	13:00～13:45 ヨガ	12:55～13:25 最新MEGADANZ	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名	
14時	卓球開放				14:00～15:00 ジュニアバレエ	14:20～15:05 マットピラティス 坂田 寧美 定員55名	14:35～15:00 ポールエクササイズ	14:00～15:00 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL	14:30～15:15 ベリーダンス Nobuyo 定員50名	13:50～14:20 ランダムFIGHT DO		
15時	卓球開放				15:00～16:10 ジュニアバレエ	15:20～16:05 エアロ初級	15:35～16:05 ランダムFIGHT DO	15:00～16:10	15:05～15:50 ランダムPOWER ※45分			
16時	卓球開放				16:00～17:00 ジュニアバレエ	16:10～17:20	16:15～16:45 最新MEGADANZ	16:10～17:20	16:10～16:40 VIRTUAL TOPRIDE			
17時	卓球開放				17:00～18:00 ジュニアバレエ	17:20～18:30	16:55～17:45 体幹強化ピラティス		16:55～17:25 VIRTUAL MEGADANZ			
18時	卓球開放				18:00～19:00 バレエ基礎レッスン	18:15～18:45 ランダムFIGHT DO	18:05～18:35 ランダムPOWER					
19時	18:45～19:30 マットピラティス 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	19:00～19:30 バレエ上級レッスン	19:00～19:30	18:45～19:15 最新MEGADANZ						
20時	卓球開放				19:30～20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	19:50～21:30 卓球開放	19:25～19:55 ランダムFIGHT DO	19:30～20:30	19:25～19:55			
21時	卓球開放				20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名		20:05～20:35 VIRTUAL OXIGENO	20:40～21:25	20:05～20:35			
22時	卓球開放						20:45～21:20 リラックスヨガ					

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・退会はご遠慮ください。
- 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。