

2025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。

DAIDOH 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)	ACALand 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)	ACALand 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)	ACALand 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	10:00～18:30 卓球開放		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	10:30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 VIRTUAL MEGADANZ	11:00～11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	10:30～11:30 エアロ中級	10:35～11:20 ランダム VIRTUAL FIGHT DO	11:10～12:20	10:00～11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL
12時	11:50～12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	11:50～12:50 筋膜リリースストレッチ Itsuko 定員50名	11:45～12:15 最新 VIRTUAL MEGADANZ	12:15～13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	※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。	11:15～12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ(原 勉) 定員35名	11:25～11:55 最新 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 HE 伊ワタ オサム 定員50名	11:35～12:05 最新 VIRTUAL POWER	11:10～12:20	11:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
13時	13:10～18:10 卓球開放	13:00～14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	12:45～13:15 最新 VIRTUAL POWER	13:45～14:15 ランダム 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。	13:15～14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員50名	12:05～12:35 ランダム VIRTUAL POWER	13:00～14:00 ヨガ 沖 圭子 定員55名	12:15～12:45 サークットトレーニング	12:55～13:25 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	13:30～14:15	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	14:20～15:05 気功 しゅうしゅう 定員50名	14:45～15:35 基礎代謝UPピラティス	15:00～16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	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。	14:00～15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	12:45～13:15 最新 VIRTUAL TOPRIDE	13:35～14:20 デトックスフローヨガ	12:55～13:25 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	13:50～14:20 最新 VIRTUAL FIGHT DO	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
15時	卓球開放	15:15～15:45 健身気功 しゅうしゅう	15:00～16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	16:10～17:20	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。	14:20～15:05 HE マットピラティス 坂田 寧美 定員55名	14:35～15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:00～15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	13:00～13:45 ヨガ	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
16時	卓球開放	16:10～17:20 プレミアカレッジ (有料) 3日・10日 17日・24日・31日	16:10～17:20	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。	15:00～16:00 ジュニアバレエ エアロ初級 伊ワタ オサム 定員50名	14:35～15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:00～15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	15:05～15:50 ランダム VIRTUAL POWER	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
17時	卓球開放	17:20～18:30	17:20～18:30	18:00～19:00	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。	16:00～17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	15:35～16:05 ランダム VIRTUAL FIGHT DO	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:10～16:40 ランダム VIRTUAL TOPRIDE	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
18時	卓球開放	18:15～18:45 ランダム VIRTUAL FIGHT DO	18:15～18:45	18:00～19:00	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。	17:00～18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	16:15～16:45 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	16:10～17:20	15:05～15:50 ランダム VIRTUAL POWER	16:55～17:25 最新 VIRTUAL MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
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 VIRTUAL POWER	18:00～19:00 バレエ基礎レッスン ガイド 麻里絵	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 体幹強化ピラティス HE	16:55～17:45	16:10～17:20	16:55～17:25 最新 VIRTUAL MEGADANZ	16:55～17:25 最新 VIRTUAL MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
20時	19:40～21:30 卓球開放	20:00～20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	19:50～20:20 ランダム VIRTUAL OXIGENO	19:00～19:30 3日・17日・31日は休講となります。	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。	19:00～19:30 バレエ上級レッスン 定員10名	18:05～18:35 最新 VIRTUAL POWER	18:45～19:15 最新 VIRTUAL MEGADANZ	18:05～18:35 最新 VIRTUAL POWER	18:45～19:15 最新 VIRTUAL MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
21時	卓球開放	20:30～21:30 ヨガラティス	20:30～21:30	19:30～20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	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。	19:30～20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	19:25～19:55 ランダム VIRTUAL FIGHT DO	19:30～20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	18:05～18:35 最新 VIRTUAL POWER	19:25～19:55 ランダム VIRTUAL FIGHT DO	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名
22時	卓球開放	3日・17日・31日は休講となります。	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:50～21:30 卓球開放	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。	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:05～20:35 最新 VIRTUAL OXIGENO	19:50～21:30 卓球開放	18:45～19:15 最新 VIRTUAL MEGADANZ	20:45～21:20 リラックスヨガ	13:30～14:15	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名

LINE登録募集中!



- 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→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→名前のご記入→レッスンご参加となります。