

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 定員12名 (2F)	プール Land	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 定員12名 (2F)	プール Land	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)	プール Land
10時 10:00より 整理券配布	10:00より 整理券配布 10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員50名	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 11:00~11:45 ワンポイントスイム	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	10:00より 整理券配布 10:20~11:20 週替わりレッスン KAZUMI 定員55名	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 10:30~11:15 ランダム MEGADANZ 堀 成伸 定員50名	10:20~10:50 ランダム MEGADANZ 11:00~11:20 パランスボール 8名	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	※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。
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 フロントにて要予約★ 有料レッスン	11:45~12:30 マットピラティス 沖 圭子 定員55名	11:25~11:55 最新 MEGADANZ	①コース 【クロール】甲斐 定員15名 ②コース 【背泳ぎ】北村 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	5日 リラックスFLOWヨガ 12日 コアパワーヨガ 19日 リラックスFLOWヨガ 26日 コアパワーヨガ		11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員50名	11:50~12:20 ランダム FIGHT-DO	11:45~12:30 ワンポイントスイム	
12時 12:00~12:45 ファンクショナル ボード 高山 優美	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員50名	12:10~12:40 ランダム FIGHT-DO		13:00~14:00 FLOWヨガ Karin 定員35名	12:45~13:15 パランスボール 8名			12:00~12:45 フット コンディショニング 松尾 薫 定員25名	12:30~13:30 フリースタイルダンス Maki 定員50名	12:35~13:05 ランダム TOPRIDE	①コース 【初心者】甲斐 定員12名 ②コース 【ソフトメドレー】北村 定員22名
13時 13:15~14:15 ストレッチボール 高山 優美 定員25名	14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員50名	12:55~13:35 メリハリ BODY		14:20~18:00 卓球開放	13:30~14:15 自律神経を整える ヨガ			13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員35名	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 最新 OXIGENO	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時 14:30~21:30 卓球開放	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	14:10~14:40 最新 FIGHT-DO	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL		14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員50名			14:00~21:30 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	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	
15時			16:10~17:20		15:15~16:00 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員50名	14:35~15:20 最新 POWER				16:10~17:20	
16時			17:20~18:30							17:20~18:30	
17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。							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時											
19時	19:00~19:45 ZUMBA	18:30~19:00 最新 TOPRIDE	ソフトメニュー、 ハードメニューが ございます。	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 FIGHT-DO		18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	18:00~18:30 最新 MEGADANZ	19:30~20:00 最新 FIGHT-DO	ソフトメニュー、 ハードメニューが ございます。
20時	4日・18日 阿部 裕子 11日・25日 佐々木 夏美	19:15~19:45 ランダム FIGHT-DO	20:00~20:45 みんなで泳ごう	19:35~20:05 太極拳 扇 大和 くに子 定員20名	19:40~20:25 JAZZ プレミア 【1991】 IYO-P 定員15名	19:00~19:30 パンチ&キック 全身シェイプ		20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	20:15~20:45 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	
21時		20:45~21:15 ヨガ	フリー参加	20:20~21:30 卓球開放	20:20~20:50 ランダム OXIGENO			21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員30名		フリー参加	
22時			5日・19日 プレミアカレッジ (有料) *12日・26日 はございません。		プレミアムカレッジ (有料) 5日・12日 19日・26日			プレミアムカレッジ (有料) 6日・13日 20日・27日			

2025年 11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)	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		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	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			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。		
10:30~11:15 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 楽しく動ける エアロビクス	11:00~11:45 ワンポイントスイム	①コース 【平泳ぎ】甲斐 定員15名 ②コース 【バタフライ】岩本 定員15名	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員55名	10:35~11:05 最新 VIRTUAL MEGADANZ	11:25~11:55 ランダム FIGHT DO	12:05~12:35 最新 VIRTUAL POWER	12:50~13:20 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	13:15~14:00 ボディコンディ ショニング 谷 千夏 定員50名	14:20~15:05 マットピラティス 坂田 寧美 定員55名	15:20~16:05 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	18:05~18:35 ランダム VIRTUAL POWER	18:45~19:15 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	19:25~19:55 最新 VIRTUAL FIGHT DO	20:05~20:50 ランダム VIRTUAL OXIGENO
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 ランダム 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	12:05~12:35 最新 VIRTUAL POWER	12:50~13:20 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	13:35~14:10 エアロ初中級	13:00~14:00	13:15~14:00 ボディコンディ ショニング 谷 千夏 定員50名	14:20~15:05 マットピラティス 坂田 寧美 定員55名	15:20~16:05 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	18:05~18:35 ランダム VIRTUAL POWER	18:45~19:15 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	19:25~19:55 最新 VIRTUAL FIGHT DO	20:05~20:50 ランダム VIRTUAL OXIGENO
13:10~18:10 卓球開放	13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	13:45~14:15 最新 FIGHT DO	14:20~15:05 気功	15:15~15:45 健身気功 しゅうしゅう	14:00~15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	14:35~15:00 ポールエクササイズ	15:35~16:20 最新 FIGHT DO	16:35~17:05 最新 VIRTUAL MEGADANZ	16:10~17:20	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	15:05~15:50 最新 VIRTUAL POWER	16:10~16:40 最新 VIRTUAL TOPRIDE	16:55~17:25 ランダム VIRTUAL MEGADANZ		
15時 卓球開放	15:15~15:45 健身気功 しゅうしゅう	14:45~15:33 全身運動で 脂肪燃焼	15:00~16:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL	16:10~17:20	15:00~16:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	15:35~16:20 最新 FIGHT DO	16:35~17:05 最新 VIRTUAL MEGADANZ	16:10~17:20	15:00~16:10	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	15:05~15:50 最新 VIRTUAL POWER	16:10~16:40 最新 VIRTUAL TOPRIDE	16:55~17:25 ランダム VIRTUAL MEGADANZ		
17時 卓球開放	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。	18:15~18:45 最新 FIGHT DO	18:15~18:45 最新 FIGHT DO	18:15~18:45 最新 FIGHT DO	16:00~17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	16:35~17:05 最新 VIRTUAL MEGADANZ	16:10~17:20	15:00~16:10	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	15:05~15:50 最新 VIRTUAL POWER	16:10~16:40 最新 VIRTUAL TOPRIDE	16:55~17:25 ランダム VIRTUAL MEGADANZ			
19時 卓球開放	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 最新 VIRTUAL POWER	19:50~20:20 最新 VIRTUAL MEGADANZ	17:00~18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	17:20~18:30 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	18:05~18:35 ランダム VIRTUAL POWER	18:45~19:15 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	19:25~19:55 最新 VIRTUAL FIGHT DO	20:05~20:50 ランダム VIRTUAL OXIGENO					
20時 卓球開放	19:40~21:30 卓球開放	20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	20:30~20:50 パランスボール 8名	7日 休講	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	19:00~19:30 バレエ 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50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:50~21:30 卓球開放	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名					
21時 卓球開放	7日 休講	7日 休講	7日 休講	7日 休講	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	19:00~19:30 バレエ 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50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:50~21:30 卓球開放	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名					
22時 卓球開放	7日 休講	7日 休講	7日 休講	7日 休講	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	19:00~19:30 バレエ 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50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:50~21:30 卓球開放	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12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→名前のご記入→レッスンご参加となります。