



DAIDOH
SPORTS CLUB



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	クラブスタイル スタジオ	Virtual Live Studio	AQUA Land		コミュニティ スタジオ	クラブスタイル スタジオ	Virtual Live Studio	AQUA Land		コミュニティ スタジオ	クラブスタイル スタジオ	Virtual Live Studio	AQUA Land			
(1F)	(2F)	(2F)	(2F)	ブル	(1F)	(2F)	(2F)	(2F)	ブル	(1F)	(2F)	(2F)	(2F)	ブル		
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 10:40~11:25 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	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員50名	10:35~11:05 ランダム OXIGENO	10:00より 整理券配布	11:00~11:45 ワンポイントスイム	10:20~11:05 ローラー ビラディス 原田 理恵子 定員28名	10:20~11:20 週替わりレッスン	10:50~11:20 ランダム MEGADANZ	11:30~12:30 マットピラティス 沖 圭子 定員55名	11:45~12:45 フット コンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:50~12:20 最新 FIGHT DO	7日 リラックスFLOWヨガ 14日 コアパワーヨガ 21日 リラックスFLOWヨガ 28日 コアパワーヨガ	10:30~11:15 RM リトモス 堀 成伸 定員50名	11:00~11:15 アクエアロ 松尾 薫 定員68名	11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員50名	11:50~12:20 最新 POWER	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	11:45~12:30 マットピラティス 12:10~12:40 ランダム FIGHT DO	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香	13:00~13:30 サーキット トレーニング	①コース 【背泳ぎ】甲斐 定員15名 ②コース 【クロール】岩本 定員15名	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	13:30~14:00 最新 TOPRIDE	14:20~18:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:20~18:00 14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員50名	14:00~15:00 14:35~15:20 ランダム MEGADANZ	14:00~21:30 卓球開放	15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	15:00~16:10 15:15~16:00 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員50名	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。	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。	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。
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26名	14:15~14:45 ランダム TOPRIDE	14:45~15:50 ヨガ 相澤 晴名	15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	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。	18:30~19:30 太極拳 大和 くに子	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P	19:00~19:30 最新 FIGHT DO	18:10~18:40 骨盤矯正 体引き上げ	18:00~18:45 最新 MEGADANZ	18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名	19:30~20:00 最新 FIGHT DO	20:00~20:45 みんなで泳ごう MEGADANZ		
14時 14:30~21:30	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名	15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	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。	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P	19:00~19:30 最新 FIGHT DO	19:40~20:25 JAZZ プレミア 課題曲 JANE DOE	19:40~20:10 ランダム POWER	20:20~20:50 ランダム OXIGENO	21:00~21:35 JAZZ DANCE More	21:00~21:35 JAZZ DANCE More	20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美	20:10~20:40 最新 MEGADANZ	20:00~20:45 みんなで泳ごう MEGADANZ		
15時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
16時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
17時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
18時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
19時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
20時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
21時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	
22時 19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO	20:00~20:30 最新 POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放	20:20~21:30 卓球開放	21:00~21:30 7日・21日 プレミアカレッジ (有料) *14日・28日はございません。	21:30~22:30 太極拳 大和 くに子	21:30~22:30 JAZZ DANCE IYO-P	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 骨盤矯正 体引き上げ	22:00~23:00 プレミアカレッジ (有料) 8日・15日 22日・29日	22:00~23:00 最新 MEGADANZ	22:00~23:00 最新 FIGHT DO	22:00~23:00 みんなで泳ごう MEGADANZ	22:00~23:00 フリー参加 MEGADANZ	

2026年 1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

T250-0872 小田原市中里313-9
0465-47-4715

【営業時間】
火～土 10:00～22:00
日・祝 10:00～19:00
※月曜が祝日の時 10:00～19:00
【休館日】
毎週月曜

金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)				
10時 コミュニケーション スタジオ (1F)	クラブスタイル スタジオ (2F)	Virtual Live Studio AQUA Land プール (2F)		コミュニケーション スタジオ (1F)	クラブスタイル スタジオ (2F)	AQUA Land プール (2F)		コミュニケーション スタジオ (1F)	クラブスタイル スタジオ (2F)	AQUA Land プール (2F)		
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 の受付をいたします。		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 の受付をいたします。		10:00～11:00 親子スイムクラブ	10:00～18:30 10:00より整理券配布	10:00～11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL		
10:30～11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員36名	10:30～11:30 ZUMBA 阿部 裕子 定員50名	10:45～11:15 不調改善 美容効果		10:30～11:30 ヨガ Mineko 定員55名	10:35～11:05 最新 MEGADANZ			10:30～11:30 エアロ中級 イワタ オサム 定員50名	10:30～11:10 最新 EIGHTDO	10:35～11:05 最新 MEGADANZ		
11:15 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	11:45～12:30 最新 FIGHTDO	11:45～12:30 最新 POWER	11:15～12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ (原 勉) 北村 定員15名	11:35～12:05 ランダム FIGHTDO	11:40～12:25 アクエアロ 高橋 とみ代 定員68名	11:40～12:25 ランダム FIGHTDO	11:45～12:30 シェイプC イワタ オサム 定員50名	11:45～12:30 最新 POWER	11:45～12:25 ランダム FIGHTDO		
12:15 13:10～18:10 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	13:00～14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	12:45～13:15 最新 POWER	12:45～13:15 最新 POWER	12:15～13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	12:50～13:35 ボディコンディ ショニング 谷 千重 定員50名	13:00～14:00 ジュニアスイミング 谷 千重 定員50名	13:00～14:00 ランダム MEGADANZ	13:00～13:45 ヨガ 沖 圭子 定員55名	13:00～13:45 ランダム MEGADANZ	13:00～13:45 ランダム MEGADANZ		
13:15 14:20～15:05 気功 しゅうしゅう 定員50名	14:20～15:05 気功 しゅうしゅう 定員50名	14:45～15:30 爽快パンチ		14:00～15:00 マットピラティス 坂田 審美 定員55名	13:45～14:15 痩せる ラテンダンス	14:00～15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:00～15:00 ランダム FIGHTDO	14:30～15:15 ペリーダンス Nobuyo 定員50名	14:30～15:15 最新 POWER	14:00～14:30 ランダム FIGHTDO		
14:30 15:15～15:45 筋ヨガ しゅうしゅう 定員50名	15:15～15:45 筋ヨガ しゅうしゅう 定員50名			15:00～16:00 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	15:00～15:45 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	15:00～16:10	15:00～16:10	15:10～15:40 最新 POWER	15:10～15:40 最新 TOPRIDE	16:00～16:30 最新 TOPRIDE		
15:45 16:15～17:00 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	16:15～17:00 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名			16:00～17:00 ジュニアパラエ ガイド 麻里絵 定員55名	16:00～17:00 ジュニアパラエ ガイド 麻里絵 定員55名	16:10～17:20	16:10～17:20	16:40～17:25 最新 MEGADANZ	16:40～17:25 最新 MEGADANZ	16:40～17:25 最新 MEGADANZ		
17:00 17:20～18:30 卓球開放	17:20～18:30 卓球開放	今年もよろしく お願いします		17:00～18:00 ジュニアパラエ ガイド 麻里絵 定員55名	17:00～18:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵 定員10名	18:00～19:00 バレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵 定員10名	18:00～19:00 ランダム POWER	18:05～18:35 ランダム POWER	18:05～18:35 ランダム POWER	16:40～17:25 最新 MEGADANZ		
17:45 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 POWER	19:00～19:30 最新 POWER	19:30～20:30 エアロ初級 小畠 知道 定員50名	19:30～20:30 エアロ初級 小畠 知道 定員50名	19:50～21:30 卓球開放	19:50～21:30 卓球開放	19:25～19:55 最新 EIGHTDO	19:25～19:55 最新 EIGHTDO	19:25～19:55 最新 EIGHTDO		
19:00 19:45～20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	20:00～20:45 最新 MEGADANZ			20:30～21:00 パフォーマンスアッ プマッサージ	20:30～21:00 パフォーマンスアッ プマッサージ	20:40～21:25 マルチSTEP 小畠 知道 定員12名	20:05～20:50 ランダム OXIGENO	20:05～20:50 ランダム OXIGENO	20:05～20:50 ランダム OXIGENO	20:05～20:50 ランダム OXIGENO		
20:15 代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 9日・16日 23日・30日	18:15～18:45 最新 FIGHTDO			21:00 代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 9日・16日 23日・30日	21:00 代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 9日・16日 23日・30日	21:00 代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 9日・16日 23日・30日						
21:15 卓球開放				21:15 卓球開放		21:15 卓球開放						
22:00 代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 9日・16日 23日・30日				21:15 卓球開放		21:15 卓球開放						

2026年もダイドースポーツクラブを
よろしくお願ひいたします。
新年1/4(日)より通常通り
営業いたします。



- 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・退出はご遠慮ください。
- 定員数：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→名前の記入→レッスンご参加となります。