

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)	ACG 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 定員12名 (2F)	ACG 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 定員12名 (2F)	ACG 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	10:30~11:15 リトモス		10:30~11:15 アクアエアロ
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	10:20~11:05 ローラ ピラティス 原田 理恵子 定員28名	10:20~11:20 週替わりレッスン KAZUMI 定員55名	10:50~11:20 ランダム MEGADANZ		11:00~11:30 ランダム OXIGENO	11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員50名	11:00~11:30 ランダム OXIGENO	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 沖 圭子 定員55名	12:10~12:40 ランダム FIGHT DO	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	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	12:30~13:30 フリースタイルダンス Maki 定員50名	11:50~12:20 最新 POWER	11:45~12:30 ワンポイントスイム
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	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員50名	13:00~13:30 サーキット トレーニング		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	12:45~13:15 バランスボール 8名		13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員35名	13:45~14:15 最新 FIGHT DO	13:45~14:15 最新 FIGHT DO	①コース 【初心者】甲斐 定員12名 ②コース 【ワットメドレー】北村 定員22名
14時	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 TOPRIDE		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	13:30~14:00 最新 TOPRIDE		14:00~21:30 卓球開放	13:50~14:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員55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。
15時	卓球開放	14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL		卓球開放	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 ランダム MEGADANZ		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 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	
16時	卓球開放		16:10~17:20 DAIDOH SWIMMING SCHOOL		卓球開放		15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL		卓球開放		16:10~17:20 HAPPY NEW YEAR!	
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。		卓球開放	21日・28日 レッスン休講	18:10~18:40 骨盤矯正 体引き上げ		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時	卓球開放	17:40~18:10 ランダム POWER	18:25~18:55 最新 MEGADANZ		卓球開放	18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員35名	19:00~19:30 最新 FIGHT DO		卓球開放	18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	18:00~18:45 最新 MEGADANZ	
19時	卓球開放	19:00~19:45 ZUMBA 定員50名	19:15~19:45 ランダム FIGHT DO		卓球開放	19:35~20:05 太極拳 麗 大和 くに子 定員20名	19:40~20:10 ランダム POWER		卓球開放	20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	19:30~20:00 最新 FIGHT DO	
20時	卓球開放	6日・27日 佐々木 夏美 13日・20日 阿部 裕子	20:00~20:30 最新 POWER	ソフトメニュー、 ハードメニューが ございます。	卓球開放	20:20~20:45 みんなで泳ごう	20:20~20:50 ランダム OXIGENO		卓球開放	21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員30名	20:10~20:40 最新 MEGADANZ	ソフトメニュー、 ハードメニューが ございます。
21時	卓球開放			フリー参加	卓球開放				卓球開放			フリー参加
22時	卓球開放				卓球開放				卓球開放			

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

〒250-0872 小田原市中區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)	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)	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)	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。		卓球開放	10:00~18:30 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。		卓球開放
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 不調改善 美容効果 定員50名	11:00~11:45 ワンポイントスイム	10:30~11:30 ヨ ガ Mineko 定員55名	10:35~11:05 最新 MEGADANZ	10:00~11:00 親子スイムクラブ		10:30~11:30 エアロ中級 イワタ オサム 定員50名	10:35~11:05 最新 FIGHT DO	10:00~11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	
11:50~12:50 FLOWヨガ	11:50~12:50 筋膜炎リリース ストレッチ Itsuko 定員50名	11:45~12:30 最新 FIGHT DO	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 横道ダンスプラザ (原 勉) 定員35名	11:35~12:05 ランダム FIGHT DO	11:40~12:25 アクアエアロ 高橋 とみ代 定員68名		11:45~12:30 シェイプC イワタ オサム 定員50名	11:35~12:05 ランダム POWER	11:10~12:20	
13:10~18:10 卓球開放	13:00~14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	12:45~13:15 ランダム POWER	13:45~14:15 最新 MEGADANZ	12:50~13:35 ボディコンディ ショニング 谷 千夏 定員50名	13:00~13:30 全身強化 サーキット	13:00~14:00		13:00~13:45 ヨ ガ 沖 圭子 定員55名	13:00~13:45 ランダム 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	14:20~15:05 気功 しゅうしゅう 定員50名	14:45~15:30 爽快!パンチ	15:00~16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:00~15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	13:55~14:40 マットピラティス 坂田 聖美 定員55名	14:35~15:00 ボールエクササイズ	14:00~15:00 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	14:30~15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	14:00~14:30 ランダム FIGHT DO	14:40~15:00 バランスボール	
15時 卓球開放	15:15~15:45 陸ヨガ しゅうしゅう	16:10~17:20 プレミアカレッジ 体験会 (有料) 9日・16日 23日	16:10~17:20	16:00~17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	15:00~15:45 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	15:35~16:20 最新 FIGHT DO	15:00~16:10	15:10~15:40 最新 POWER	16:00~16:30 最新 TOPRIDE	16:40~17:25 最新 MEGADANZ	
16時 卓球開放	16:10~17:20 プレミアカレッジ 体験会 (有料) 9日・16日 23日	17:20~18:30 ジュニアスイミングレッスンのみ コースを一部制限 させて頂いております。	17:20~18:30	17:00~18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	16:35~17:20 最新 MEGADANZ	16:35~17:20 最新 MEGADANZ	16:10~17:20	16:00~16:30 最新 TOPRIDE	16:40~17:25 最新 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み 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	18:00~19:00 バレエ 基礎レッスン 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 POWER	18:05~18:35 ランダム POWER	18:05~18:35 ランダム POWER	18:45~19:15 ランダム MEGADANZ	19:00~19:30 ランダム MEGADANZ	
18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 POWER	19:00~19:30 バレエ 上級レッスン ガイド 麻里絵	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	19:25~19:55 最新 FIGHT DO	20:05~20:50 ランダム OXIGENO	20:05~20:50 ランダム OXIGENO	
19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	20:00~20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	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 小畑 知道 定員12名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 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時 卓球開放	20:40~21:30 卓球開放	21:00~21:30 ダンスストレッチ IYO-P 定員50名	21:00~21:30 ダンスストレッチ IYO-P 定員50名	21:30~22:00 パフォーマンスアッ プマッサージ	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	
21時 卓球開放	21:00~21:30 ダンスストレッチ IYO-P 定員50名	21:30~22:00 パフォーマンスアッ プマッサージ	21:30~22:00 パフォーマンスアッ プマッサージ	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	
22時 卓球開放	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	22:00~22:30 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	

卓球開放



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
レッスンのみ
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
レッスンのみ
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み
コースを一部制限
させて頂いております。

今年もよろしく
お願ひします

プレミアカレッジ
(有料)
10日・17日
24日・31日

プレミアカレッジ
(有料)
10日・17日
24日・31日

- 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一入場となります。

◆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一レッスンご参加となります。

LINE登録募集中!

