

# 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 AGALAND	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 AGALAND	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 AGALAND
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 アキラエロ	10:00より 整理券配布
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	シェイプC 谷 千夏 定員50名	10:35~11:05 最新 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 最新 MEGADANZ	11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員50名	11:45~12:30 ワンポイントスイム	※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	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	11:25~11:55 ランダム MEGADANZ	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	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	12:45~13:15 全力燃焼 ボクシング	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	11:45~12:30 ワンポイントスイム	①コース 【初心者】甲斐 定員12名 ②コース 【ソフトモデル】岩本 定員22名
13時	女性限定 定員8名	12:45~13:45 ラテンエアロ 吉澤 美香	13:00~13:30 楽しく動ける エアロビクス		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 ランダム TOPRIDE		13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員35名	13:45~14:15 ランダム EIGHT DO		・プールに慣れる ・25mクロール泳法 を目指すクラスです。 ※対象 4泳法25m完泳 出来る方
14時	ストレッチボール 高山 優美 定員26名	14:00~14:30 ボディバランス 吉澤 美香 定員50名	14:15~14:45 最新 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	14:35~15:20 最新 MEGADANZ	14:00~15:00 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。	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 レッスンのみ 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 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	16:10~17:20 最新 MEGADANZ			14:50~15:35 ステップエアロ 初級 吉澤 美香 定員33名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	
16時												
17時												
18時			17:40~18:10 最新 POWER		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。	18:10~18:40 魔せる エアロビクス	18:10~18:40 魔せる エアロビクス	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。		18:00~18:30 ランダム MEGADANZ		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。
19時		19:00~19:45 ZUMBA ZUMBA 定員50名	18:25~18:55 ランダム MEGADANZ		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	19:00~19:30 ランダム FIGHT DO			18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	19:30~20:00 ランダム FIGHT DO	ソフトメニュー ハードメニューが ございます。
20時		3日・17日 阿部 裕子 10日 NATSUMI 24日 村山 美穂	20:00~20:30 ランダム POWER	20:00~20:45 みんなで泳ごう フリー参加	19:35~20:05 太極拳 馬 太知 くに子 定員20名	19:40~20:25 JAZZ プレミア 課題曲 JANE DOE IYO-P 定員15名	19:40~20:10 最新 POWER			20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 孝美 定員50名	20:10~20:40 ランダム MEGADANZ	20:00~20:45 みんなで泳ごう フリー参加
21時					20:20~21:30 卓球開放		20:20~20:50 最新 OXIGENO			21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 孝美 定員30名		
22時												

4日・18日 プレミアカレッジ (有料)  
\*11日・25日はございません。

4日・11日 プレミアカレッジ (有料)  
\*18日・25日はございません。

プレミアカレッジ  
(有料)  
5日・12日  
19日・26日

## 2026年 2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)	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 10:30~11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員35名	10:00より 整理券配布 10:30~11:30 ZUMBA 阿部 裕子 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。 10:45~11:15 脳トレ & 有酸素 11:00~11:45 ワンポイントスイム 11:45~12:30 最新 POWER 12:45~13:15 ランダム FIGHT DO 13:45~14:15 ランダム MEGADANZ 14:20~15:05 気功 15:15~15:45 陸ヨガ しゅうしゅう 16:10~17:20 17:20~18:30 18:15~18:45 ランダム FIGHT DO 19:00~19:30 ランダム POWER 19:50~20:20 ランダム MEGADANZ 20:30~21:00 呼吸を整え 体を緩める		10:00より 整理券配布 10:30~11:30 ヨ ガ Mineko 定員60名 11:15~12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ (原 勉) 定員35名 14:00~15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 15:00~16:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 16:00~17:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵 17:00~18:00 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 19:00~19:30 バレエ 上級レッスン 定員10名 19:50~21:30 卓球開放 20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	10:00より 整理券配布 10:35~11:05 ランダム MEGADANZ 11:35~12:05 最新 FIGHT DO 12:15~12:45 ランダム POWER 13:00~13:30 格闘技 エクササイズ 13:45~14:15 中級入門 エアロ 14:35~15:00 ボールエクササイズ 15:00~15:45 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名 15:35~16:20 ランダム FIGHT DO 16:35~17:20 ランダム MEGADANZ 18:05~18:35 最新 POWER 18:45~19:15 最新 MEGADANZ 19:25~19:55 ランダム FIGHT DO 20:05~20:50 最新 OXIGENO	10:00~11:00 親子スイムクラブ 11:40~12:25 アクアエアロ 高橋 とみ代 定員68名 13:00~14:00 14:00~15:00 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL 15:00~16:10 16:10~17:20 18:05~18:35 最新 POWER 18:45~19:15 最新 MEGADANZ 19:25~19:55 ランダム FIGHT DO 20:05~20:50 最新 OXIGENO	10:00~18:30 卓球開放 10:00より整理券配布 10:30~11:30 エアロ中級 イワタ オサム 定員50名 11:45~12:30 シェイプC イワタ オサム 定員50名 13:00~13:45 ヨ ガ 沖 圭子 定員55名 14:30~15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名 15:10~15:55 ランダム POWER 16:10~16:40 ランダム TOPRIDE 16:50~17:35 最新 MEGADANZ	10:00~11:10 DAÏDOH SWIMMING SCHOOL 11:10~12:20 13:30~14:15 ウォーキング アクア 高橋 とみ代 定員68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。 10:35~11:05 ランダム FIGHT DO 11:35~12:05 最新 POWER 12:15~12:45 全力燃焼 ボクシング 13:00~13:45 最新 MEGADANZ 14:00~14:30 最新 FIGHT DO 14:40~15:00 バランスボール 15:10~15:55 ランダム POWER 16:10~16:40 ランダム TOPRIDE 16:50~17:35 最新 MEGADANZ	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。	
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放				卓球開放				卓球開放			
卓球開放											