

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 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 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)	ACG 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			10:00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	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		10:20~11:05 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 最新 MEGADANZ		10:30~11:15 リトモス 堀 成伸 定員50名		11:00~11:30 ランダム MEGADANZ	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。
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 最新 MEGADANZ		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 ランダム 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		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 ストレッチポール 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 様々なステップ 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	12:45~13:15 癒せる エアロビクス		13:00~13:45 ヒーリングヨガ 高山 優美 定員35名		12:35~13:05 ランダム TOPRIDE	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 【フットボール】 本村 定員22名
14時	14:30~21:30 卓球開放	14:00~14:30 ボディパランス 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 ハワオリ たま 定員50名	13:30~14:00 最新 TOPRIDE		14:00~15:00		13:45~14:15 最新 EIGHT DO	13:45~14:30 Maki 定員50名	①コース 【初心者】甲斐 定員12名 ②コース 【フットボール】 本村 定員22名
15時		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 ハワオリ たま 定員50名	14:35~15:20 ランダム MEGADANZ		15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL		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	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時			16:10~17:20				16:10~17:20						
17時													
18時			17:20~18:30										
19時			17:40~18:10 ランダム POWER			代行未定 決まり次第 お知らせ致します。 11日	18:10~18:40 燃焼 エアロビクス				18:00~18:30 最新 MEGADANZ	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。
20時			18:25~18:55 最新 MEGADANZ			18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員35名	19:00~19:30 最新 FIGHT DO				18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	19:30~20:00 中級エアロ	ソフトメニュー ハードメニューが ございます。
21時			19:15~19:45 ランダム FIGHT DO			19:35~20:05 太極拳 馬 大和 くに子 定員20名	19:40~20:10 ランダム POWER				20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	20:10~20:40 最新 FIGHT DO	ソフトメニュー ハードメニューが ございます。
22時			20:00~20:30 最新 POWER			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		みんなで泳ごう フリー参加

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。

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。

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。

4日 リラックスFLOWヨガ
11日 ヨガ 代行 KarinR
18日 リラックスFLOWヨガ
25日 コアパワーヨガ

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。

①コース
【クロール】甲斐
定員15名
②コース
【背泳ぎ】岩本
定員15名

①コース
【初心者】甲斐
定員12名
②コース
【フットボール】 本村
定員22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。

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。

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・18日・25日 プレミアカレッジ
(有料)
*11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 3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。

DAÏDON 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	10:00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	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	10:30～11:15 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 最新 OXIGENO	11:00～11:45 ワンポイントスイム	10:30～11:30 ヨガ Mineko 定員60名	10:35～11:05 最新 MEGADANZ	親子スイムクラブ	10:00～11:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL	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	11:10～12:20 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。	11:00～11:45 最新 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
12時	11:50～12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	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 MEGADANZ	12:15～13:00 シェイブアクア 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	11:10～12:20 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。	11:45～12:30 シェイブC イワタ オサム 定員50名	11:35～12:05 ランダム POWER	12:15～12:45 最新 POWER	11:10～12:20 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。
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 ランダム POWER	13:45～14:15 最新 FIGHT DO	14:00～15:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	12:50～13:35 ポティコンチ ショッキング 谷 千夏 定員50名	13:00～13:30 初級エアロ	13:00～14:00 卓球開放	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	13:00～14:15 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	卓球開放	14:20～15:05 氣功 しゅうしゅう 定員50名	14:40～15:00 バランスボール	15:00～16:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL	15:00～16:00 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	13:45～14:15 サーキット トレーニング DAÏDON SWIMMING SCHOOL	14:00～15:00 卓球開放	14:30～15:15 パリーダンス 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	13:30～14:15 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	15:15～15:45 陸ヨガ しゅうしゅう	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 White Day 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	15:00～15:45 エアロ初級 イワタ オサム 定員50名	14:35～15:00 ポールエクササイズ	15:00～16:10 卓球開放	15:10～15:55 最新 POWER	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	15:00～16:10 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時	卓球開放	プレミアムカレッジ (有料) 6日・13日 20日・27日	18:15～18:45 最新 FIGHT DO	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。	17:00～18:00 ジュニアバレエ ガイド 麻里絵	16:35～17:20 最新 MEGADANZ	16:10～17:20 卓球開放	16:10～17:20 卓球開放	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
17時	卓球開放	代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 6日・13日	18:15～18:45 最新 FIGHT DO	18:00～19:00 パレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	18:00～19:00 パレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	18:05～18:35 ランダム 最新 POWER	18:00～19:00 パレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	18:00～19:00 パレエ 基礎レッスン ガイド 麻里絵	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
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	19:00～19:30 ダンストレッチ IYO-P 定員50名	19:00～19:30 パレエ 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	18:45～19:15 ランダム 最新 MEGADANZ	19:30～20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員50名	18:45～19:30 パレエ 上級レッスン 定員10名	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
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	19:50～21:30 卓球開放	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:25～19:55 最新 FIGHT DO	19:50～21:30 卓球開放	19:40～21:30 卓球開放	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
20時	卓球開放	20:00～20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	19:50～20:20 最新 MEGADANZ	19:50～21:30 卓球開放	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	20:05～20:50 ランダム 最新 OXIGENO	19:50～21:30 卓球開放	19:40～21:30 卓球開放	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
21時	卓球開放	代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 6日・13日	20:30～21:00 ランダム OXIGENO	19:50～21:30 卓球開放	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:25～19:55 最新 FIGHT DO	19:50～21:30 卓球開放	19:40～21:30 卓球開放	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。
22時	卓球開放	代行未定 決まり次第お知らせ 致します。 6日・13日	20:30～21:00 ランダム OXIGENO	19:50～21:30 卓球開放	20:40～21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:25～19:55 最新 FIGHT DO	19:50～21:30 卓球開放	19:40～21:30 卓球開放	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	16:50～17:35 ランダム MEGADANZ	16:10～16:40 最新 TOPRIDE	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。

卓球開放

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→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→レッスンご参加となります。