DAÏDON SPORTS CLUB

3月

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）

	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）	AQUA 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
	10:30～11:15 ZUMBA 峰尾　若菜 定員35名	10:20～11:20 シェイプC 谷　千夏 定員50名	チェックイン後に1階受付 10:35～11:05 腰ストレス軽減ストレッチ	11:00～11:45 ワンポイントスイム 中村／甲斐
11時	フロントにて要予約★有料レッスン 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	11:20～11:55 最新MEGADANZ	①コース【バタフライ】定員15名 ②コース【平泳ぎ】定員15名
12時	女性限定 定員7名 13:15～14:00 STRONG NATION 峰尾　若菜 定員35名	12:45～13:45 ラテンエアロ 沓澤　美香 定員50名	12:10～12:40 ランダムFIGHT DO 12:55～13:57 ブレない心と体をつくるヨガ ※60分	
13時		14:00～14:30 ボディバランス 沓澤　美香 定員50名	14:15～14:45 ランダムPOWER	14:30～15:00
14時	卓球開放	14:50～15:50 ヨガ 相澤　晴名 定員55名		15:00～16:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
15時				16:10～17:20
16時				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時		18:45～19:30 週替わりレッスン 定員50名	18:25～18:58 初中級エアロビクス	
18時	4日　ZUMBA　阿部IR 11日　ZUMBA　阿部IR ※18日、25日につきましては、決まり次第告知いたします。		19:15～19:45 最新FIGHT DO	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。
19時			19:50～20:20 最新POWER	20:00～20:45 みんなで泳ごう フリー参加
20時			20:30～21:00 らくらくヨガ	
21時				
22時				

水（WED）

	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）	AQUA 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。	
	10:20～11:05 ローラーピラティス 原田　理恵子 定員25名	10:20～11:20 週替わりレッスン KAZUMI 定員55名	10:50～11:20 やさしいストレッチ	
11時	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 初中級ダンスエアロ	5日　コアパワーヨガ 12日　リラックスFLOWヨガ 19日　コアパワーヨガ 26日　リラックスFLOWヨガ KAZUMI
12時	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	12:50～13:20 ランダムPOWER 13:50～14:20 ランダムFIGHT DO	13:30～14:00 14:00～15:00
13時		14:15～15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ　たま 定員50名	14:35～14:50 エアロスキルアップ上半身編 14:55～14:12 エアロスキルアップ下半身編	
14時	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		15:00～16:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
15時				16:10～17:20
16時				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時	定員35名		18:10～18:40 ランダムTOPRIDE	
18時	18:30～19:30 太極拳 大和　くに子	18:30～19:30 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	19:00～19:30 ダイエットヨガ	
19時	19:35～20:05 太極拳　扇 大和　くに子 定員20名	19:40～20:25 366日 クリスハート IYO-P 定員15名	19:40～20:10 初級エアロビクス 20:20～20:50 ランダムFIGHT DO	
20時	プレミアカレッジ（有料）5日・19日	プレミアカレッジ JAZZスペシャル振付（有料）5日・12日 19日・26日		
21時				
22時				

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（2F）	AQUA Land プール
10時	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 堀　成伸 定員50名	チェックイン後に1階受付 10:20～10:50 ランダムOXIGENO	10:00より整理券配布 10:30～11:15 アクアエアロ 松尾　薫 定員68名
11時	12:00～12:45 フットコンディショニング 松尾　薫 定員25名	11:30～12:15 エアロ初級 堀　成伸 定員50名	11:05～11:35 ランダムPOWER 11:50～12:20 バーニングファイター	11:45～12:30 ワンポイントスイム 中村／甲斐
12時	13:00～13:45 ヒーリングヨガ 高山　優美 定員35名	12:30～13:30 フリースタイルダンス Maki 定員50名	12:35～12:56 ボディスカルプト 腹筋ヒップUP 13:01～13:27 ボディスカルプト 下半身・二の腕	①コース【初心者】定員12名 ②コース【ソフトメドレー】定員22名 ・プールに慣れる ・25mクロール完泳を目指すクラスです。 ※対象 4泳法25m完泳出来る方
13時	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	13:45～14:15 ランダムTOPRIDE	14:30～15:00
14時		14:50～15:35 ステップエアロ初級 沓澤　美香 定員33名		15:00～16:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
15時				16:10～17:20
16時				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時		18:45～19:45 ヨガ 相澤　晴名 定員55名	18:00～18:30 ランダムMEGADANZ 19:00～19:30 カラダほぐしストッチ	
18時	プレミアカレッジ（有料）6日・13日 20日・27日	20:00～21:00 JAZZ DANCE 坂田　寧美 定員50名	19:40～20:10 ランダムFIGHT DO 20:20～20:50 初中級エアロ	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。 20:00～20:45 みんなで泳ごう フリー参加
19時		21:05～21:35 JAZZ DANCE More 坂田　寧美 定員30名		
20時				
21時				
22時				

2025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）

	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）	AQA 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。	
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	チェックイン後に1階受付 10:45～11:15 骨盤背骨ストレッチ	11:00～11:45 ワンポイントスイム 岩本／甲斐
12時	11:50～12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	11:50～12:35 コアシェイプストレッチ Itsuko 定員50名	11:45～12:15 ランダムMEGADANZ	12:15～13:00 シェイプアクア 相原　友子 定員68名
13時	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	
14時			13:45～14:15 ランダムFIGHT DO	14:30～15:00
15時			14:45～15:15 姿勢改善ピラティス	15:00～16:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
16時				16:10～17:20
17時				17:20～18:30
18時			18:15～18:45 ランダムFIGHT DO	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	18:45～19:30 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 ランダムPOWER	
20時		20:00～20:45 JAZZ DANCE IYO-P 定員50名	19:45～20:35 コアマッスル強化 体幹フローヨガ ※50分	
21時			20:45～21:15 最新MEGADANZ	
22時				

10:00より整理券配布
①コース【 背泳ぎ 】定員15名
②コース【 クロール 】定員15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。

土（SAT）

	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）	AQA Land プール
10時	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
11時	11:15～12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ（原　勉） 定員35名	10:20～11:20 ヨガ Mineko 定員55名	チェックイン後に1階受付 10:35～11:05 ランダムMEGADANZ	
12時			11:20～11:50 ランダムFIGHT DO	11:30～12:15 アクアエアロ 高橋　とみ代 定員68名
13時		13:15～14:00 ボディコンディショニング 谷　千夏 定員50名	12:05～12:35 ランダムPOWER	12:30～13:00
14時	14:00～15:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	14:20～15:05 マットピラティス 坂田　寧美 定員55名	14:45～15:15 ダイエットヨガ	13:00～14:00
15時	15:00～16:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	15:20～16:05 エアロ初級 イワタ　オサム 定員50名	13:35～14:05 ランダムTOPRIDE	14:00～15:00 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
16時	16:00～17:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵		14:35～15:05 全身ストレッチ	15:00～16:10
17時	17:00～18:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵		15:35～16:05 ランダムFIGHT DO	16:10～17:20
18時	18:00～19:00 バレエ基礎レッスン グイド麻里絵	19:30～20:30 エアロ初級 小畑　知道 定員50名	16:15～16:45 最新MEGADANZ	
19時	19:00～19:30 バレエ上級レッスン 定員10名		16:55～17:55 コアマッスル強化 体幹フローヨガ ※50分	
20時			18:05～18:35 ランダムPOWER	
21時		20:40～21:25 マルチSTEP 小畑　知道 定員12名	18:45～19:15 最新MEGADANZ	
22時			19:25～19:55 ランダムFIGHT DO	
			20:05～20:35 最新FIGHT DO	
			20:45～21:10 おやすみ前の疲労回復ヨガ	

プレミアカレッジ（有料）
1日・8日
15日・22日
29日

10:00より整理券配布
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 グイド 麻里絵
15:00～16:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵
16:00～17:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵
17:00～18:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵
18:00～19:00 バレエ基礎レッスン グイド麻里絵
19:00～19:30 バレエ上級レッスン 定員10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。

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）	AQA Land プール
10時		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。		10:00～11:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL
11時	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	チェックイン後に1階受付 10:35～11:20 自律神経を整えるヨガ ※45分	11:10～12:20
12時		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FIGHT DO	
13時		13:00～13:45 ヨガ 沖　圭子 定員55名	12:15～13:45 サーキットトレーニング	
14時		14:30～15:15 ベリーダンス Nobuyo 定員50名	12:55～13:25 最新MEGADANZ	13:30～14:15 ウォーキングアクア 高橋　とみ代 定員68名
15時			13:40～14:10 ランダムPOWER	
16時			14:20～14:50 ダイエットヨガ	
17時			15:00～15:45 ランダムFIGHT DO ※45分	
18時			16:00～16:30 ランダムTOPRIDE	
19時				
20時				
21時				
22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。

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。

LINE登録募集中！
LINE
www.daidoh-s.com/

★2/1よりスタジオの予約受付が変わりました。

現状のスタジオ運営を勘案し、下記内容を変更します。
・予約受付は、当日予約枠を廃止し、WEB予約での受付となります。
なお、WEB予約で定員に達してない場合は、当日受付を行います。
（定員に達してないクラスは当日受付でご参加できます。）

■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→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。