

	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)	CYCLE STUDIO (2F)	AGA Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティ スタジオ (1F)	クラブスタイル スタジオ (2F)	CYCLE STUDIO (2F)	AGA Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティ スタジオ (1F)	クラブスタイル スタジオ (2F)	CYCLE STUDIO (2F)	AGA Land プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1
10時	10:00より 予約受付	10:00より 整理券配布	使用した道具(マット、ステップ台 etc)の片付けにご協力ください。			10:00より 整理券配布	10:00より 整理券配布	ベビー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。				10:00より 整理券配布			10:00より 整理券配布
11時	10:30~11:15 ZUMBA ZUMBA 峰尾 若菜 定員33名	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員48名		10:00より 整理券配布 11:00~11:45 ワンポイントスイム 中村 仁美	10:30~12:00 ストレッチ &サーキット DSC STAFF	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 コアパワーヨガ KAZUMI 定員48名	★コアパワーヨガ★ スポーツ医学に基づ き、身体機能の改善 を目的とした38 ポーズから構成され るヨガです。反動を 使わずゆっくりと動 くことで、関節の可 動性と安定性の両方 を高め、あらゆる動 きに対応できるしな やかな身体を築いて いきます。	10:15~11:15 DAIDON SWIMMING SCHOOL (ベビースイミング)		10:30~11:15 RITMO リトモス 堀 成伸 定員48名			10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	
12時	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48名	11:15より 予約受付	9日・16日 【平泳ぎ】 23日・30日 【バタフライ】		11:30~12:30 フット コンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:45~12:30 Flowヨガ Karin 定員48名			11:30より 予約受付	12:00~12:45 フット コンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:00より 予約受付		11:45~12:30 ワンポイントスイム 中村 仁美	
13時	女性限定 要予約 定員7名	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員48名	12:15より 予約受付		女性限定 要予約 定員15名	11:00より 予約受付	11:15より 予約受付			12:30より 予約受付	13:00~13:45 エンジョイ ステップエアロ 松尾 薫 定員33名	12:25より 予約受付		11:45より 整理券配布	
14時		14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員48名	13:30より 予約受付	10:00~21:00 卓球タイム	14:00~15:30 ストレッチ &サーキット DSC STAFF	14:00~14:45 FIGHT DOO ファイドウ 芝 亜紀 定員33名	13:50~14:40 リストラティブ ヨガ 黒澤 和美 定員6名		13:30~14:00	12:30より 予約受付	14:00~15:00	13:20より 予約受付		4日・11日 【バタフライ】 18日・25日 【クロール】	
15時		14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	14:20より 予約受付			15:00~15:45 ハワイアンフラ初級 フラハラウハウオリロア (片巻)	14:30~14:40 リストラティブ ヨガ 黒澤 和美 定員6名		14:00~15:30 ストレッチ &サーキット DSC STAFF	12:30より 予約受付	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL 女性限定 要予約 定員15名	13:00~13:45 ヨガ 高山 優美 定員33名	13:50~14:35 マットピラティス 原田 理恵子 定員48名	10:00~19:00 卓球タイム	
16時	16:00~17:00 ジュニア体操 DSC STAFF				15:30~16:30 ジュニア体操 DSC STAFF	16:00~16:45 ハワイアンフラ中級 フラハラウハウオリロア (片巻)	14:30より 予約受付			15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL 女性限定 要予約 定員15名	14:50~15:35 ステップエアロ 初級 香澤 美香 定員33名	14:15より 予約受付		14:30~15:00	
17時	17:00~18:00 ジュニア体操 DSC STAFF				16:30~17:30 ジュニア体操 DSC STAFF	17:20~18:30	15:30より 予約受付			16:10~17:20 DAIDON SWIMMING SCHOOL 女性限定 要予約 定員15名	16:45~18:15 ジュニアダンス Yacco With Dance Crew	14:15より 予約受付		15:00~16:10	
18時		18:00より 予約受付	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。			18:00より 予約受付	18:00より 予約受付	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	14:15より 予約受付	16:10~17:20	
19時		18:45~19:45 エアロ初級 滝井 紀子 定員48名			18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員33名	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P 定員48名	19:00~19:30 サイクルフィット 岡田 正輝 要予約 定員12名			16:45~18:15 ジュニアダンス Yacco With Dance Crew	18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員48名	要予約 定員12名		17:20~18:30	
20時		20:00~20:45 FIGHT DOO ファイドウ 秋葉 佐大 定員48名	19:30より 予約受付	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	18:30~19:30 太極拳 大和 くに子 定員33名	19:40~20:25 JAZZスペシャル振付 『KING GNU ~逆夢~』 IYO-P 定員15名	20:00~21:00 卓球タイム			16:45~18:15 ジュニアダンス Yacco With Dance Crew	19:30~20:00 サイクルフィット 小倉 敦也 定員48名	19:30より 予約受付	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		
21時				フリー参加	プレミアカレッジ (有料) 10日・17日 24日・31日					20:15~21:00 Strong body 津山 祐大 定員33名	20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員48名	20:30~21:00 卓球タイム	フリー参加		
22時										プレミアカレッジ (有料) 4日・11日 18日・25日	21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員25名				



整理券配布、予約受付、レッスン前受付などが集まる状況では、お客様同士間隔を空けて、会話を控えてお待ちください。皆様のご協力をお願いいたします。



↑ ↑ ↑  
変更箇所

↑ ↑ ↑  
プレミアカレッジ



2024年1月プログラム

	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)	CYCLE STUDIO (2F)	AGALand プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	CYCLE STUDIO (2F)	AGALand プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	CYCLE STUDIO (2F)	AGALand プール	BASKET STAGE ラケットステージNo.1	
10時	10:00より整理券配布	定員48名	10:00より整理券配布	5日・12日【クロール】19日・26日【背泳ぎ】	10:30より整理券配布	使用した道具(マット、ステップ台 etc.)の片付けにご協力ください。	10:00より整理券配布	10:15~11:15 DAÏDON SWIMMING SCHOOL (バブースイミング)	10:30~11:30 エアロ中級	10:00より整理券配布	10:00~11:10 DAÏDON SWIMMING SCHOOL					
11時	10:30~11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員33名	10:30~11:30 ZUMBA 阿部 裕子	11:20より予約受付	11:00~11:45 ワンポイントスイム 岩本 圭介 定員29名	10:45より予約受付	10:20~11:20 ヨガ Mineko 定員48名	11:15~12:15 社交ダンス 横道ダンスプラザ(原 勉) 定員33名	11:30~12:15 アクアエアロ 相原 友子 定員68名	10:30~11:30 エアロ中級	11:00~11:20 整理券配布	11:10~12:20	11:45~12:30 シェイプC	11:15より予約受付	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。	
12時	11:40より予約受付	11:50~12:35 コアシェイプストレッチ Itsuko 定員48名	12:30より予約受付	12:15~13:00 ウォーキングアクア 芝 亜紀 定員68名	11:45より整理券配布	12:00~12:45 Rm リトモス 芝 亜紀 定員48名	10:00~15:00 卓球タイム	12:30~13:00	11:30~12:15 アクアエアロ 相原 友子 定員68名	12:30より予約受付	12:30~13:00	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	10:00~18:00 卓球タイム	13:00~13:45 ヨガ 沖 圭子 定員48名	13:00より整理券配布	
13時	12:10~12:55 FLOWヨガ ATSUKO 定員33名	13:00~14:00 Hip Hop JAZZ Itsuko	12:30より予約受付	14:00~15:30 ストレッチ&サーキット	12:45より予約受付	13:15~14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員48名	12:45より予約受付	13:00~14:00	13:00~14:00	12:45より予約受付	13:00~14:00	14:15~15:00 週替わりレッスン 沖 圭子 定員48名	13:30~14:15 ウォーキングアクア 高橋 とみ代 定員68名	13:00より整理券配布		
14時	13:15~14:00 Strong body 津山 祐大 定員33名	13:00~14:00 Hip Hop JAZZ Itsuko	12:45より予約受付	15:00~16:10 DSC STAFF	10:00~21:00 卓球タイム	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48名	13:50より予約受付	14:00~15:00 DAÏDON SWIMMING SCHOOL	13:50より予約受付	14:00~15:00	15:30~16:00 サイクルフィット 岡田 正輝	15:00~16:10	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	7日 マットピラティス 14日 バレトン 21日 マットピラティス 28日 バレトン
15時			10:00~21:00 卓球タイム	16:00~17:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	14:30~15:00	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48名	15:30~16:00 サイクルフィット 岡田 正輝	15:00~16:10	15:30~16:00 サイクルフィット 岡田 正輝	15:00~16:10	15:30~16:15 Strong High	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
16時	2024		10:00~21:00 卓球タイム	17:00~18:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	15:00~16:10	16:00~17:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	16:00~17:00	16:30~21:00 卓球タイム	16:10~17:20	16:30~21:00 卓球タイム	16:10~17:20	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
17時			10:00~21:00 卓球タイム	18:15~19:15 バレエ基礎レッスン グイド麻里絵 定員10名	16:10~17:20	17:00~18:00 ジュニアバレエ グイド 麻里絵	18:00より予約受付	18:15~19:15	18:30~19:15 FIGHT DO ファイト 秋葉 佑大 定員48名	16:30~21:00 卓球タイム	16:10~17:20	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
18時	5日 マットピラティス 12日 バレトン 19日 マットピラティス 26日 バレトン		10:00~21:00 卓球タイム	18:30より予約受付	18:15~19:15 バレエ基礎レッスン グイド麻里絵 定員10名	18:30~19:15 FIGHT DO ファイト 秋葉 佑大 定員48名	18:00より予約受付	18:30~19:15	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名	18:30~19:15	18:30~19:15	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
19時	18:45~19:30 週替わりレッスン 沖 圭子 定員33名	19:00~19:45 FIGHT DO ファイト 芝 亜紀 定員48名	18:30より予約受付	19:00より予約受付	18:30~19:15 FIGHT DO ファイト 秋葉 佑大 定員48名	19:30~20:30 エアロ初級 小畑 知道 定員48名	18:00より予約受付	19:30~20:30	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:30~20:30	19:30~20:30	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
20時	18:00より予約受付	20:00~20:45 Rm リトモス 芝 亜紀 定員48名	18:30より予約受付	19:30より予約受付	19:00より予約受付	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	18:00より予約受付	20:40~21:25	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:30~20:30	19:30~20:30	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
21時			10:00~21:00 卓球タイム	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:00より予約受付	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	18:00より予約受付	20:40~21:25	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:30~20:30	19:30~20:30	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	
22時			10:00~21:00 卓球タイム	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:00より予約受付	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	18:00より予約受付	20:40~21:25	20:40~21:25 マルチSTEP 小畑 知道 定員12名	19:30~20:30	19:30~20:30	15:45~16:30 バリーダンス Nobuyo 定員33名	15:00より予約受付	15:00より予約受付	レッスン定員人数、WEB予約：当日受付 8：2の割合となっております	

LINE登録募集中!

www.daidoh-s.com/

**DAÏDON SPORTS CLUB**

〒250-0872 小田原市中里313-9 ☎0465-47-4715

【営業時間】 ・火~土曜日 10:00~22:00 ・日曜日 10:00~19:00

・月曜日：祝日の場合は日曜日と同じ営業時間で営業いたします。

◆当面の間、ダイドーの日(同伴ピジター招待)は中止いたします。

■安全なクラス運営を図るため、レッスン開始後の入場・レッスン中の途中退場はご遠慮ください。

■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。

■定員人数：各レッスン毎に記載

■スタジオレッスンの参加方法(全レッスン定員予約制)→WEB予約、又は当日予約となります。

当日予約受付は1階フロントにてレッスン開始30分前よりスタート致します。

※一部、45分前に受付開始のレッスンもございます。

・予約受付時間より各レッスンの参加芳名帳へお名前のご記入を頂きますので、整列案内に従ってお待ちください。整列場所には予約受付時間が早いレッスンより順にお並びいただけます。

※予約受付時間より前に多数の会員様が整列された場合は、密集・密接を防ぐ為、受付開始時間より早く予約受付をスタートする場合がございます。

※予約受付時間より前に会員様が当日予約人数に達した場合は、受付を締切の場合がございます。

・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。

・当日レッスン予約の方は、WEB予約の方の受付に続いて2Fスタジオ、又は1Fフロント前で受付→名前確認(ご記入)→入場となります。

・密集・密接を避ける為に整列時、及びスタジオ入場前は間隔を空けてお待ち頂き、会話は控えていただくよう皆様のご協力をお願い致します。

■アクア、スイムレッスンは1階フロントにて、レッスン予約受付時間より当日予約のお客様へ整理券を配布致します。

・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。

・当日レッスン予約の方は、WEB予約の方の受付に続いて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。

・受付開始時間まではプールサイドにてお客様同士の間隔を空けて、会話は控えて整列してお待ちください。

■サイクルレッスン、ファンクショナルボード(有料)、ストレッチ&サーキットはフロントにて事前にご予約下さい。(お一人様1回まで)レッスン開始15分前よりスタジオにご入場頂けます。スタジオ入場・退出時に手指の消毒をお願い致します。

■スタジオ横に、自動検温ディスペンサーを設置しております。ご自由にご利用ください。体調の優れない場合は、プログラムの参加はお控えください。



IBS ダイナシティ店 ホットスタジオプログラム(2024年1月)

… 変更箇所

★…強度

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
10:00							10:00
10:30	10:30-11:30 HOT 美アロマヨガ YUMI	10:30-11:30 HOT アロマヒーリング ATSUKO	10:30-11:30 LOWホット ピラティス NEIBI	10:30-11:30 HOT リラックスヨガ ATSUKO	10:30-11:30 HOT アロマヒーリング YUMI	10:30-11:30 LOWホット ピラティス NEIBI	10:30
11:00							11:00
11:30	★	★	★	★	★	★	11:30
12:00							12:00
12:30		12:15-13:15 HOTヨガ60 KAZUMI ★	12:30-13:30 HOT リラックスヨガ SAYAKA ★	12:30-13:30 HOTヨガ60 YUI ★	12:15-13:15 HOTヨガ60 MINEKO ★	12:30-13:30 HOTヨガ60 週替り ★	12:30
13:00	13:00-14:00 HOTヨガ60 HARUNA ★						13:00
13:30		10日、24日 13:50~14:40 リストラティブYOGA KAZUMI					13:30
14:00				★日曜日★ 12:30~13:30 7日: AI 14日: YUMI 21日: ATSUKO 28日: YUMI			14:00
14:30					14:15-15:15 HOTヨガ60 MUTSUMI ★	14:15-15:15 HOT リラックスヨガ NOBUYO ★	14:30
15:00							15:00
15:30	プレミアカレッジ (別料金) 12/21(木)フロント 受付開始!						15:30
16:00					16:00-17:00 HOT リラックスヨガ ATSUKO ★	16:00-17:00 HOTヨガ60 KEIKO ★	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					★金曜日★ 18:30~19:30 5日: YUMI(ストレッチポール) 12日: YUMI(ストレッチポール) 19日: ATSUKO(アロマヒーリング) 26日: ATSUKO(アロマヒーリング)		17:30
18:00							18:00
18:30	18:30-19:30 HOTヨガ60 ATSUKO ★	18:30-19:30 HOT ヒーリングヨガ MINEKO ★		18:30-19:30 週替りHOT 週替り ★			18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00					★金曜日★ 20:30~21:00 5日: LOW HOT ピラティス 12日: LOW HOT ピラティス 19日: HOTヨガ60 26日: LOW HOT ピラティス		20:00
20:30			20:15-21:15 HOTヨガ60 HARUNA ★				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

※通常営業時間(火~土曜)10:00~22:00 (日曜)10:00~19:00 ※毎週月曜日休館日

<http://www.ib-studio.net/dynacity/>

予約電話番号 0465-49-6828

## ◆ クラス説明 ◆



← ホットヨガのご予約は  
こちらからどうぞ！



← IBSダイナシティ店公式LINE☆  
友達登録で、お水1本プレゼント！

### ●HOTヨガ60

呼吸法をしっかりとマスターし、様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立ポーズ～寝ポーズ～座ポーズの構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方向けのプログラムです。初心者～初中級の方迄、幅広い方のご参加可能なクラスです。

### ●HOTリラックスヨガ

ゆったりとした流れを感じながら、カラダをリセットしていくクラスです。是非ご自身のカラダへ目を向けてみませんか？

### ●HOTヒーリングヨガ

ハタヨガをベースにしたゆったりとしたリラックスが出来るクラスです。立ちポーズが無いので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にお薦めプログラムです。



### ●HOTアロマヒーリング

アロマのやさしい香りに包まれながら、ハタヨガをベースにゆったりとしたリラックスが出来るクラスです。立ちポーズが無いので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。穏やかな心地よい時間を味わっていただけます。

### ●LOWホットピラティス ※HOTの環境より低い室温、湿度になっております。

肩こり、腰痛を始め、身体の使い方や見直しをしたい方におススメ。インナーマッスルへ刺激することで、正しい姿勢へと導きます。呼吸と身体と心をコントロールし、生活の質を上げましょう。

### 【プレミアアレჯ】 ※HOTの環境より低い室温、湿度になっております。

### ●リストラティブYOGA

プロップス(補助道具)を使用して、身体を委ね心身の緊張を緩め回復を促すヨガです。究極の心地よさを探求しリラクゼーションを与えてくれるヨガとされています。

12/21 (木)フロントにて受付開始！！ 1回 ¥1,650(税込)

## ◆ 定員数について ◆

IBSスタジオでは、引続き感染予防を考慮し**18名** で実施致します。  
尚、今後の状況変化に伴い、人数を変更する場合がございます。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。

## ◆ キャンセルについて ◆

・キャンセルされる場合は、**1時間前**までにご連絡をお願い致します。

※レッスン開始1時間前までは、ネットからのキャンセルが可能です。

それ以降につきましては、店舗に直接お電話をお願い致します。

### 【キャンセル待ちQ&A】

・例1) レッスンに空きが出てキャンセル待ち繰上りになり、参加可能となった場合

→当スタジオよりお電話でお知らせを致します。

・例2) キャンセル待ちをしているレッスンが、開始時間前に満員になっている場合

→当スタジオよりご連絡は致しませんので、予めご了承ください。

(キャンセル待ち繰上り時のみお電話でご連絡を致します。)

お手数おかけしますが、ご確認はお電話でのお問合せをお願い致します。

・例3) キャンセル待ちをしているレッスンで無断キャンセルがいた場合

→レッスン開始以降、空き状況をお知らせ致します。フロントまでお越し下さい。

---