

2019 **4** Daikanyama 代官山
LESSON TIME SCHEDULE

【休館日】なし
【営業時間】レッスン開始30分前～終了後30分
※閉館時間にはご退館くださいますようお願いいたします。
※最新情報はwebサイト<http://d-studio-ddd.com/>でご確認下さい。

レッスンのご予約について
1.レッスンの予約は基本的に2日前までにMAILかTELにてお申込下さい。
2.当日、急遽ご参加される場合もMAILかTELにてまずはご一報ください。
※都合により参加できない場合は、前日までに必ずご連絡をいただき、当日に急遽欠席される場合も、事前にMAILかTELにてご連絡ください。

	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
11:00			B 11:00-12:00 BAILA BAILA ～バックナンバーズ～ 霜田哲也 3pt	11:00-12:00 誰でもできる DDD HOUSE WORKOUT MACHI 3pt	F 11:00-12:00 Extra BAILA BAILA 石岡みどり 4pt	H 11:00-12:00 リクエスト BAILA BAILA ※週替わり 3pt	L 11:00-12:00 誰でもできる DDD WORKOUTほか ※週替わり 3pt
12:00	4/7(日) SPECIAL LESSON DDDランニング倶楽部 (5pt) 9:00集合 9:15 出発 パワーアップの為にランニングクラブ! 今回一緒に走るメンバーは 霜田哲也&谷井恵利香&大塚麻里 & 青葉葵		12:15-13:05 ONEKOR NRG 霜田哲也 3pt	12:10-13:10 誰でもできる DDD West Coast Style X 大塚真武 3pt	G 12:10-13:10 ノンストップ BAILA BAILA 石岡みどり 3pt	I 12:10-13:10 誰でもできる WORKOUT ※週替わり 3pt	M 12:10-13:10 vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA ※週替わり 3pt
13:00	各種イベントのご予約は d.studio@dddflux.co.jp まで						
14:00			13:20-14:20 誰でもできる BAILA BAILA 谷井恵利香 3pt	13:20-14:20 誰でもできる BAILA BAILA 大塚真武 3pt	13:20-14:20 BIG DANCE 60 霜田哲也 3pt	J 13:20-14:20 Extra/60 AER☆STER X ※週替わり 3pt	N 13:20-14:50 日曜スペシャル ※週替わり 4pt
15:00			14:30-15:30 誰でもできる AER☆STER X 青葉葵 3pt			K 14:30-15:30 Extra/60 DDD STYLE HIPHOP ※週替わり 3pt	
16:00			19:30-20:30 17日限定 フロアムーブメント for BAILA BAILA パフォーマンス (コンテンポラリー超入門) 池田美佳 4pt				14:30-15:30 21日限定 vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA 伊藤由里子 3pt
17:00			20:45-21:45 17日限定 しなやかムーブメント for BAILA BAILA パフォーマンス (コンテンポラリー超入門) 池田美佳 4pt	19:30-20:30 誰でもできる DDD West Coast Style X 大塚麻里 3pt			
18:00		18:20-19:20 バレエ エクササイズ 山田海峰 4pt	B 18:30-19:15 3,17日 休講 BAILA BAILA ストレッチヨガ ※週替わり 2pt				
19:00	※2日、23日、30日→クラス変更 誰でもできる DDD HOUSE WORKOUT 青葉葵		C 19:30-20:30 17日 休講 Extra BAILA BAILA 伊藤由里子 4pt				
20:00	※29日代行→紀田美咲	19:30-20:30 タヒチアン入門 Akkiy 3pt	D 20:35-21:35 17日 休講 Extra BAILA BAILA 伊藤由里子 4pt	20:35-21:35 Extra DDD STYLE HIPHOP 大塚麻里 4pt			
21:00	20:35-21:35 ダイエット BAILA BAILA 猿谷英子 3pt	20:35-21:35 ダイヤモンド風 ジャズ入門 星小百合 3pt	E 21:40-22:40 17日 休講 Extra AER☆STER X ※週替わり 4pt				
22:00	A 21:40-22:40 ノンストップバラード de BAILA BAILA ※週替わり 3pt	A 21:40-22:40 BAILA BAILA ～バックナンバーズ～ ※週替わり 3pt					

A (月曜) ノンストップ バラード de BAILA BAILA	1日: 紀田美咲 / 8日: 猿谷英子 / 15日: 紀田美咲 / 22日: 猿谷英子 / 29日: 紀田美咲
B (火曜) BAILA BAILA ～バックナンバーズ～	2日: 青葉葵 (vol.18盛岡33マラソン使用vol.) 9日: 伊藤由里子 (vol.3静岡33マラソン使用vol.) 16日: 紀田美咲 (vol.18盛岡33マラソン使用vol.) 23日: 伊藤由里子 (vol.3-4静岡33マラソン使用vol.) 30日: 伊藤由里子 (vol.4静岡33マラソン使用vol.)
C (水曜) BAILA BAILA ～バックナンバーズ～	3日: vol.18 (盛岡33マラソン使用vol.) 10日: vol.3 (静岡33マラソン使用vol.) 17日: vol.3 (静岡33マラソン使用vol.) 24日: vol.4 (静岡33マラソン使用vol.)
D (水曜) BAILA BAILA ストレッチヨガ	3日: 休講 / 10日: 伊藤由里子 17日: 休講 / 24日: 伊藤由里子
E (水曜) Extra BAILA BAILA	3日: El Amanecer / 10日: Intertwine 17日: 休講 / 24日: To my dear
F (水曜) Extra BAILA BAILA	3日: El Amanecer / 10日: Intertwine 17日: 休講 / 24日: To my dear
G (水曜) Extra AER☆STER X	3日: 片岡幸子♪The light is you / 10日: 片岡幸子♪The light is you 17日: 休講 / 24日: 伊藤由里子♪Bust a move
H (金曜) Extra BAILA BAILA	5日: El Amanecer / 12日: Intertwine 19日: 代行→霜田哲也 To my dear / 26日: Nuestro Amor
I (金曜) ノンストップ BAILA BAILA	5日: vol.23 12日: vol.2 (静岡33マラソン使用vol.) 19日: 代行→霜田哲也 vol.3 (静岡33マラソン使用vol.) 26日: vol.18 (盛岡33マラソン使用vol.)
J (土曜) リクエスト BAILA BAILA	6日: 大塚真武 / 13日: 石原小夜子 20日: 国森ゆきか / 27日: 紀田美咲
K (土曜) 誰でもできる WORKOUT	6日: 石原小夜子 (DDD HOUSE WORKOUT) 13日: 大塚真武 (DDD West Coast Style X) 20日: 国森ゆきか (DDD HOUSE WORKOUT) 27日: 水越誠 (BIG DANCE)
L (土曜) Extra/60 AER☆STER X	6日: (Ex/4pt) 片岡幸子♪The light is you 13日: (60/3pt) 青葉葵♪The light is you 20日: (Ex/4pt) 国森ゆきか♪Bust a move 27日: (60/3pt) 青葉葵♪The light is you
M (土曜) Extra/60 DDD STYLE HIPHOP	6日: (60/3pt) 青葉葵 / 13日: (60/3pt) 青葉葵 20日: (Ex/4pt) 大塚麻里 / 27日: (Ex/4pt) 大塚麻里
N (日曜) 誰でもできる DDD WORKOUTほか	7日: 大塚真武 (DDD West Coast Style X) 14日: 谷井恵利香 (AER☆STER X)♪The light is you 21日: 国森ゆきか (DDD HOUSE WORKOUT) 28日: 古田琴江 (DDD STYLE HIPHOP)
L (日曜) vol.MIX ノンストップBAILA BAILA	7日: 大塚真武 / 14日: 谷井恵利香 21日: 伊藤由里子 / 28日: 青葉葵
N (日曜) 日曜スペシャル	7日: 星小百合 [JAZZ入門] 14日: 大塚真武 [DDD HOUSE WORKOUT 90] 21日: 伊藤由里子 [Extra BAILA BAILA 90] 28日: 大塚真武 [DDD HOUSE WORKOUT 90]



最新DVD動画到着!!
BAILA BAILA vol.23、AER☆STER X vol.7、DDD STYLE HIPHOP vol.45、
DDD West Coast Style X vol.9 DDD ワークアウトシリーズDVD4タイトル 只今発売中!

4月1日より全国一斉にフィットネスクラブでレッスンがスタートする
DDD ワークアウトシリーズの内4タイトルのDVDが只今発売中!
御自宅でフィットネス!
フィットネスクラブのレッスンに合わせて予約復習!
コンテストに向けてのスキルアップ!
それぞれに合った目的でご利用いただけます。

お求めはDDDワークアウトシリーズが導入されている全国フィットネスクラブ
又は下記よりご予約頂けます

DDD store → <http://ddd-store.jp/>