

# 2019 02 LESSON TIME SCHEDULE



Time	MON.		TUE.		WED.		THU.		FRI.		SAT.		SUN.	
	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio
10														
11	10:30-11:20 ONEKOR SKULPT 伊藤由里子		10:15-11:00 ヨガ ティプトン優			10:15-11:00 DDD FIGHT ティプトン優		10:30-11:15 ヨガ 川満美樹		10:30-11:15 親子で楽しむリトミックフィットネス 宮城美由希	10:15-11:00 ヨガ ティプトン優	10:15-11:00 ヨガ 桑山幸子		
12	12:00-12:45 BAILA BAILAストレッチヨガV 宮城美由希	11:40-11:55 DDD IMPACT 伊藤由里子	11:15-11:45 RHYTHMASTER30 大田礼子	11:45-12:30 DDD RIDE ティプトン優	11:00-11:45 BAILA BAILA 山中崇史		11:15-12:00 DDD RIDE 松川聖子	12:00-12:45 BAILA BAILA 大田礼子		11:40-12:30 ONEKOR SKULPT ティプトン優	11:20-11:35 DDD IMPACT 宮城美由希		11:05-11:50 DDD RIDE	11:00-11:45 BAILA BAILAストレッチヨガV
13	13:00-13:45 BAILA BAILA 宮城美由希		13:00-13:45 BAILA BAILA 大田礼子			12:30-13:15 DDD RIDE 山中崇史	13:10-13:55 BAILA BAILAストレッチヨガV 大田礼子		12:50-13:05 DDD IMPACT 松川聖子		12:35-13:20 DDD RIDE 宮城美由希		12:50-13:05 DDD IMPACT	12:30-13:15 BAILA BAILA 奥村高史
14		14:00-14:45 DDD RIDE Hanayo		14:00-14:15 DDD IMPACT			13:30-14:20 ONEKOR SKULPT 松川聖子		14:00-14:45 DDD FIGHT 松川聖子		13:25-13:55 RHYTHMASTER30 大田礼子		13:15-14:00 2スペシャルクラス ゲスト	13:30-14:15 スペシャルクラス ゲスト
15											14:10-14:55 DDD HOUSE WORKOUT 大田礼子		14:30-15:15 KIDS HIPHOP Meg (スクール)	14:30-15:15 DDD FIGHT 奥村高史
16														
17			16:30-17:15 KIDS BAILA(小学校低学年) スクール 宮城美由希	16:30-16:50 BAILA BAILA20 松川聖子							15:10-15:55 DDD FIGHT 大田礼子		15:15-15:35 DDD FIGHT20 宮城美奈子	
18			17:30-18:20 KIDS BAILA(小学校低学年) スクール 宮城美由希	17:30-17:45 DDD IMPACT									16:40-16:55 DDD IMPACT	16:30-17:15 スペシャルクラス ゲスト
19														
20	19:30-20:15 DDD HOUSE WORKOUT 伊藤由里子	19:45-20:30 DDD RIDE Hanayo	19:30-20:00 RHYTHMASTER30 山中崇史	20:05-20:25 DDD FIGHT20 宮城美奈子	初めての人のための ボルダリング教室 ボリダリングエリアにて 1回目:19時30~ 2回目:21時30~		20:00-20:45 BAILA BAILA 伊藤由里子		19:30-19:45 DDD IMPACT 伊藤由里子	19:30-20:15 DDD STYLE HIPHOP 伊藤由里子	20:00-20:30 RHYTHMASTER30 宮城美奈子			
21	20:30-21:15 DDD STYLE HIPHOP 伊藤由里子		20:30-21:15 BAILA BAILA 山中崇史	20:45-21:00 DDD IMPACT 宮城美奈子	初めての人のための 暗闇バイク教室 Bスタジオ(暗闇バイクスタジオ)にて 1回目:21時~		21:00-21:45 AER☆STER X 伊藤由里子		20:30-21:15 DDD RIDE	20:45-21:30 DDD HOUSE WORKOUT 宮城美奈子				
22	21:30-22:00 ONEKOR SKULPT30 伊藤由里子	21:20-22:05 BAILA BAILAストレッチヨガ	21:30-22:15 ピラティス 山中崇史	21:30-22:15 DDD RIDE		21:15-22:00 ヨガ 桑山幸子		21:50-22:35 BAILA BAILAストレッチヨガ		21:45-22:30 BAILA BAILA 宮城美奈子	21:35-21:50 DDD IMPACT			
23		22:15-22:30 DDD IMPACT 伊藤由里子					22:00-22:30 ONEKOR SKULPT30 伊藤由里子							

土日祝日のレッスンはゲストインストラクターによって時間帯が拡大することがあります。詳細はD.H.F WEB (www.dddh.jp) NEWSにて随時発表いたします。

**D.H.F Weekend Special**  
レッスン担当インストラクター

【2月】  
○第1週  
2日:伊藤由里子(ダイヤモンド)、3日:奥村高史(MEN'S BAILA)  
○第2週目以降  
JOAN ALTISEN・国森ゆきか(ダイヤモンド)・Meg  
大堀真武(MEN'S BAILA)ほか

【3月】  
Jeffrey Daniel(マイケルジャクソンにムーンウォークを伝授)  
Salah(DANCE ALIVE WORLD CUP 2018 優勝)  
野村健一郎(元エアロビクスワールドチャンピオン)  
Ruu(DDD STYLE HIPHOP コレオグラファー)ほか