

2019 04 LESSON TIME SCHEDULE

OPENING HOUR

月～土 10:00～23:00
 日・祝 10:00～20:00 (年中無休)
 (祝日は18時以降のクラスは休講)



🕒	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	10:15-11:00 ヨガ Yuu		10:15-11:00 ヨガ Yuu	10:45-11:00 DDD IMPACT Yoko Tanaka	10:15-11:00 ヨガ Yuu		10:30-11:15 ヨガ 川満美樹		10:30-11:15 BAILA BAILA 伊藤由里子			10:15-11:00 ヨガ 桑山幸子		10:15-11:00 BAILA BAILA ストレッチヨガ スタッフ	
12	11:15-12:00 ONEKOR SKULPT Yuu		11:15-11:45 RHYTHMMASTER30 大田礼子	11:20-11:50 DDD RIDE 30 Yoko Tanaka	11:15-12:00 DDD FIGHT Yuu	11:15-12:00 DDD RIDE 山中崇史		11:20-12:05 DDD RIDE 松川聖子		11:25-11:40 DDD IMPACT 宮城美由希		11:15-11:45 DDD RIDE 30 スタッフ		Weekend Special 11:15-12:00 Sunday special ※プログラム・担当者交替わり 7,21日のみ60分クラス	
13		12:15-12:45 DDD RIDE 30 Yuu	12:00-12:45 DDD HOUSE WORKOUT 大田礼子		12:15-13:00 BAILA BAILA 山中崇史		12:10-12:55 BAILA BAILA 大田礼子		11:50-12:20 ONEKOR SKULPT 30 大田礼子		12:30-13:15 DDD RIDE 宮城美由希		12:00-12:30 ONEKOR SKULPT 30 スタッフ		12:30-12:45 DDD IMPACT スタッフ
14	13:30-14:15 BAILA BAILA 宮城美由希		13:00-13:45 DDD IMPACT 大田礼子			13:45-14:30 ONEKOR SKULPT 松川聖子		13:20-14:05 BAILA BAILA ストレッチヨガ 大田礼子		13:20-13:50 RHYTHMMASTER 30 大田礼子		13:20-13:40 BAILA BAILA 20 スタッフ		Weekend Special 13:00-13:45 Sunday special ※プログラム・担当者交替わり 7日のみ60分クラス	
15	14:30-15:15 BAILA BAILA ストレッチヨガ 宮城美由希			14:00-14:15 DDD IMPACT 大田礼子	14:45-15:05 BAILA BAILA20 松川聖子			14:10-14:55 DDD FIGHT 松川聖子		14:00-14:45 DDD HOUSE WORKOUT 大田礼子		Weekend Special 14:00-14:45 Saturday special ※プログラム・担当者交替わり		14:15-15:00 DDD West Coast Style X ※担当者交替わり	
16														15:15-15:35 BAILA BAILA 20 Kanasa	
17			6月開講! スクール生募集中 16:30-17:15 KIDS BAIL A(小学校低学年) スクール 宮城美由希											16:00-16:45 Saturday special ※プログラム・担当者交替わり	
18			6月開講! スクール生募集中 17:30-18:20 KIDS BAIL A(小学校高学年) スクール 宮城美由希											16:00-16:30 DDD RIDE 30 Masaki	
19															
20	19:30-20:15 DDD HOUSE WORKOUT 伊藤由里子		19:30-20:00 RHYTHMMASTER30 山中崇史		19:30-20:00 DDD RIDE 30 Asagi		19:20-19:50 RHYTHMMASTER30 Kanasa		19:30-20:15 DDD STYLE HIPHOP 伊藤由里子		19:10-19:40 DDD RIDE 30 Kanasa				
21	20:40-21:25 DDD STYLE HIPHOP 伊藤由里子	20:20-20:35 DDD IMPACT Kanasa	20:05-20:20 DDD IMPACT 宮城美奈子	20:40-21:00 DDD FIGHT20 宮城美奈子	20:35-21:05 ONEKOR SKULPT 30 Wakana		20:00-20:45 BAILA BAILA 伊藤由里子		21:00-21:45 AER☆STER X 伊藤由里子	21:05-21:35 DDD RIDE 30 スタッフ	20:00-20:30 RHYTHMMASTER 30 宮城美奈子				
22	21:35-22:05 ONEKOR SKULPT30 伊藤由里子	21:00-21:30 DDD RIDE 30 スタッフ	21:30-22:15 ピラティス 山中崇史	21:30-22:00 DDD RIDE 30 宮城美奈子		21:15-22:00 ヨガ 桑山幸子		21:50-22:20 BAILA BAILA ストレッチヨガ 30 Asagi		21:35-22:20 BAILA BAILA 宮城美奈子					
23															

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枠が拡大することがあります。詳細はD.H.F WEB (www.ddd.jp) NEWSにて随時発表いたします。

D.H.F Weekend Special

レッスンスケジュール

4月の毎週末はスペシャルレッスンデー
 詳細は下記ご参照ください!

[4月]

4月6日(土)
 14:00-14:45 BAILA BAILA vol.23 前編 by 伊藤由里子
 16:00-16:45 BAILA BAILA vol.23 後編 by 伊藤由里子

4月7日(日)
 11:15-12:15 Extra BAILA BAILA (1pt) by 伊藤由里子
 13:00-14:00 DDD STYLE HIPHOP (1pt) by 伊藤由里子

4月13日(土)
 14:00-14:45 ストリートダンス入門～LOCK～ by TAKAKO
 16:00-16:45 DDD West Coast Style X by TAKAKO

4月14日(日)
 11:15-12:00 DDD HOUSE WORKOUT by TAKAKO
 13:00-13:45 ストリートダンス入門～LOCK～ by TAKAKO

4月20日(土)
 14:00-14:45 琉球ピクス by 大田礼子
 16:00-16:45 体験! 琉球舞踊 by 大田礼子

4月21日(日)
 11:15-12:15 2歳児～6歳児の親子わんぱく体操教室(体験スクール) by 宮城美由希
 13:00-13:45 RHYTHMMASTER をマスターしよう! by Kanasa

4月27日(土)
 14:00-14:45 琉球ピクス by 大田礼子
 16:00-16:45 体験! 琉球舞踊 by 大田礼子

4月28日(日)
 11:15-12:00 DDD HOUSE WORKOUT by 宮城美奈子
 13:00-13:45 Reset your body by 宮城美奈子

※スペシャル&イベントレッスン(60分)など、プレミアムクラスは通常1pt～の有料オプションクラスとなります。