DFEEL.NAGANO　2025 年 9 月スケジュール！

DFEEL.NAGANO では、ダンスによる豊かな生活の創造を提案する総合ダンスカルチャー誌「DDD」がダンスを通じてより多くの皆様の心と体の健康増進を願い開発している DDD ワークアウトシリーズを中心に様々なクラスを展開しています。

● DFEEL.NAGANO についてのお問い合わせは

DDD サポート窓口（mail: support@ddd-dance.com）までお願いいたします。

お問い合わせ受付：平日 10 時～ 17 時

● 会員様は下記よりお申し込み下さい

https://reserve.ddd-dance.com/

（自動メールにて受付完了のお知らせを致します。またキャンセルの際はマイページのアクティビティよりお願い致します。）

予約開始 8 月 26 日（火）23:00 ～

※開始日時以前にご予約いただいた場合は無効とさせていただきますのでご注意ください。

■ 予約可能時刻とキャンセル可能時刻についての確認

※それぞれキャンセル可能時刻を過ぎた場合はチケットの返還ができませんのでお気を付けください。

リアルレッスン

該当レッスン前日の正午までのキャンセル、該当レッスン 10 分前までのご予約が可能。
ただし、前日の正午までにご予約が 0 名の場合はその時点でご予約を締め切らせていただきます。
※急遽お越しいただけなくなった場合チケット返還はできませんのでご注意ください。またその場合特にご連絡を頂く必要はございません。

オンライン（ZOOM）レッスン

該当レッスン前日の正午までのキャンセル、該当レッスン 1 時間前までのご予約が可能。
ただし、前日の正午までにご予約が 0 名の場合はその時点でご予約を締め切らせていただきます。

オンライン（映像配信）レッスン

全クラス前日の 23:00 までご予約 / キャンセルが可能。

■ キャンセル待ちルールについて

キャンセル待ちクラスにキャンセルが発生した場合、同一のタイミングで全てのキャンセル待ちの方にキャンセル発生通知メールを自動送信いたします。

■ 基本定員とスペース設定について

・A スタジオ：30 名
・B スタジオ：17 名
・C スタジオ：25 名
・調整系プログラム：15 名～ 18 名
・その他、定員設定のあるクラスはスケジュール内に表記しています。
・基本的にはスペース設定可能で開催いたします。

Zoom　DDD Zoom　ご自宅等で Zoom を使って受講

REAL　DFEEL.NAGANO 内（A スタジオ、B スタジオ、C スタジオ）で受講

月 曜 日　MONDAY

10:30-11:30

REAL **ボディコンバット** ★15 日㊗のみ　／ ふみえ　1.25pt
@C スタジオ／定員 25 名

12:55-13:40

REAL **DDD HOUSE WORKOUT**　／ 藤井とよ子　1pt
@C スタジオ／定員 25 名
※ 15 日休講

13:50-14:50

REAL **ノンストップ BAILA BAILA**　／ 藤井 とよ子　1.25pt
@C スタジオ／定員 25 名
※ 15 日休講

15:00-15:30

REAL **BAILA BAILA ストレッチ YOGA**　／ 藤井 とよ子　無 料
@C スタジオ／定員 18 名
※ 15 日休講

20:50-21:50

REAL **DDD STYLE HIPHOP** ／ 山口 恭史 1.25pt

@ C スタジオ／定員 25 名
※ 15 日休講

火 曜 日 TUESDAY

10:15-11:00

REAL **身体を整える YOGA** ／ 宮下 知子 無 料

@ C スタジオ／定員 18 名
※ 23 日休講

11:15-12:00

REAL **筋トレ＆機能改善ストレッチ** ／ はつみ 無 料

@ C スタジオ／定員 18 名
※ 23 日休講

13:15-14:00

REAL **DDD STYLE HIPHOP** ／ 宮本綾子 1pt

@ C スタジオ／定員 25 名
※ 23 日休講

14:15-15:00

REAL **ZUMBA** ／ 名取 慶 1pt

@ C スタジオ／定員 25 名
※ 23 日休講

19:30-20:15

REAL **ボディパンプ** ／ 広大 1pt

@ C スタジオ／定員 15 名
※ 23 日休講

水曜日 WEDNESDAY

10:50-11:50

REAL **BAILA BAILA** ／ 藤井 とよ子 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

12:00-12:30

REAL **BAILA BAILA ストレッチ YOGA** ／ 藤井 とよ子 無料
@Cスタジオ／定員 18 名

12:40-13:40

REAL **RITMOS** ／ 小八重 薫 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

13:50-14:20

REAL **身体引き締め** ／ 小八重 薫 無料
@Cスタジオ／定員 18 名

14:00-14:40

DDD Zoom ～BAILAR'S WEDNESDAY～
「伊藤由里子の全国どこでももっと詳しく BAILA BAILA」 ／ 伊藤由里子
☆ DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。
☆昼クラスと夜クラスは違う内容（使用楽曲）でお届けいたします。お楽しみに♡

15:00-16:00

DDD Zoom **Extra BAILA BAILA** ／ 伊藤由里子 3pt
3 日：♪ガラスのメモリーズ
10 日：♪曲未定（決まり次第予約サイトのこの時間のお知らせ欄に記載します）
17 日：休講
24 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.15 前編

18:10-19:10

REAL **BAILA BAILA** ／ 藤井 とよ子 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

19:15-20:00

REAL **ボディバランス** ／ チャミー 無料
@Cスタジオ／定員 18 名

20:10-21:10

REAL **ボディパンプ** ／ 広大 1.25pt

@Cスタジオ／定員 15 名

20:30-21:10

DDD Zoom ～ BAILAR'S WEDNESDAY ～
「伊藤由里子の全国どこでももっと詳しく BAILA BAILA」 ／ 伊藤由里子

☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**
昼クラスと夜クラスは違う内容（使用楽曲）でお届けいたします。お楽しみに♡
★ A スタジオで受講の方は、上記レッスン予約に合わせ、D FEEL.NAGANO ページから＜【DDD Zoom】全国どこでも伊藤由里子のもっと詳しく BAILA BAILA 会場 D FEEL.NAGANO ￥500 円チケット＞にて、会場予約もお願いいたします。

21:20-22:05

REAL **RITMOS** ／ 小八重 薫 1pt

@Cスタジオ／定員 25 名

21:30-22:30

DDD Zoom **Extra BAILA BAILA** ／ 伊藤由里子 3pt

3 日：♪シングル・アゲイン
10 日：♪曲未定（決まり次第予約サイトのこの時間のお知らせ欄に記載します）
17 日：休講
24 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.15 後編
☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**
★ A スタジオで受講の方は、上記レッスン予約に合わせ、D FEEL.NAGANO ページから＜【DDD Zoom】会場 D FEEL. NAGANO（無料）＞チケットにて、会場予約もお願いいたします。

木 曜 日 THURSDAY

11:15-12:00

REAL **ピラティス** ／ 村山 ふみ 無 料

@Cスタジオ／定員 18 名

12:15-13:15

REAL **BAILA BAILA** ／ 村山 ふみ 1.25pt

@Cスタジオ／定員 25 名

13:30-14:15

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** ／ 村山 ふみ 1pt

@Cスタジオ／定員 25 名

14:25-15:10

REAL **DDD West Coast Style** ／ 宮本 綾子 1pt
@Cスタジオ／定員 25 名

19:30-20:15

REAL **ボディバランス** ／ チャミー 無料
@Cスタジオ／定員 18 名

20:30-21:30

REAL **ボディコンバット** ／ 東澤 寿哉 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

金曜日 FRIDAY

10:00-10:30

REAL **骨盤コアエクササイズ** ／ 小島美奈子 無料
@Cスタジオ／定員 18 名

10:45-11:45

REAL **BAILA BAILA** ／ 小島美奈子 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

14:40-15:25

REAL **ZUMBA** ／ 名取 慶 1pt
@Cスタジオ／定員 25 名

20:30-20:50

REAL **BAILA BAILA 20 by DDD MUSIC** ／ 村山 ふみ 無料
@Cスタジオ／定員 25 名

21:00-21:20

REAL **DDD HOUSE WORKOUT 20 by DDD MUSIC** ／ 村山 ふみ 無料
@Cスタジオ／定員 25 名

土曜日 SATURDAY

A スタジオ

10:35-11:05

REAL **RHYTHMMASTER 30** ／ 藤井とよ子 無料

※定員 30 名
※ 13 日休講

11:20-12:10

REAL **BAILA BAILA** ／ 小島美奈子 1pt

※定員 30 名

12:25-13:10

REAL **WAVE ストレッチ** ／ 小島美奈子 無料

※定員 18 名

C スタジオ

10:15-11:00

REAL **身体を整える YOGA** ／宮下知子 無料

※定員 18 名

11:15-12:00

REAL **AER ☆ STER X** ／ 藤井とよ子 1pt

※定員 25 名
※ 13 日休講

12:10-13:10

REAL **BAILA BAILA** ／ 藤井とよ子 1.25pt

※定員 25 名
※ 13 日休講

13:20-14:20

REAL **ノンストップ BAILA BAILA** ／ 藤井とよ子 1.25pt

※定員 25 名
※ 13 日休講

14:30-14:50

REAL **BAILA BAILA 20 by DDD MUSIC** ／ 藤井とよ子 無料

※定員 25 名
※ 13 日休講

14:55-15:15

REAL **DDD HOUSE WORKOUT 20 by DDD MUSIC** ／ 藤井とよ子 無料

※定員 25 名
※ 13 日休講

日曜日 SUNDAY

A スタジオ

11:40-12:25

REAL **朝ヨガ** ／ 小島美奈子 無料

※定員 18 名

12:45-13:35

REAL **BAILA BAILA** ／ 小島美奈子 1pt

※定員 30 名

C スタジオ

9:45-10:15

REAL **RHYTHMMASTER30** ／村山ふみ 無料

※定員 25 名

10:30-11:30

REAL **BAILA BAILA** ／ 村山ふみ 1.25pt

※定員 25 名

11:45-12:30

REAL **ピラティス** ／ 村山ふみ 無料

※定員 18 名

■秋の新作祭り情報

BAILA BAILA vol.36 新作祭り

※ 8 月 26 日 23 時より配信会場（リアル）予約開始です。

・9 月 23 日（火祝） ＜各クラス定員 20 名＞

担当：伊藤由里子

@配信会場：D FEEL.NAGANO

Zoom ／ REAL 配信会場

12:00-13:10「BAILA BAILA vol.36 新作祭り」前編（REAL 配信会場 4pt/Zoom 3pt）
13:30-14:40「BAILA BAILA vol.36 新作祭り」後編（配信会場リアル 4pt/Zoom 3pt）
15:00-15:30「BAILA BAILA リスペクトミュージックシリーズ（配信会場リアル 2pt/Zoom 1pt）
18:00-19:10「BAILA BAILA vol.36 新作祭り」前編（配信会場リアル 4pt/Zoom 3pt）
19:30-20:40「BAILA BAILA vol.36 新作祭り」後編（配信会場リアル 4pt/Zoom 3pt）
21:00-21:30「BAILA BAILA リスペクトミュージックシリーズ（配信会場リアル 2pt/Zoom 1pt）

《新作祭り in 大阪》

・9 月 27 日（土） ＜各クラス定員 35 名＞
@ Alleyoop Area01

REAL

9:45-10:45　BAILA BAILA vol.36　前編／伊藤由里子（4pt）
11:00-12:00　BAILA BAILA vol.36　後編／伊藤由里子（4pt）
12:15-12:45　BAILA BAILA リスペクトミュージックシリーズ／伊藤由里子（2pt）

《新作祭り in 名古屋》

・9 月 27 日（土） ＜各クラス定員 25 名＞
@ D.studio N 名古屋栄

REAL

16:00-17:00　DDD West Coast Style Special Edition ＃ 20 ／古田琴巳（3pt）
17:15-18:15　BAILA BAILA vol.36　前編 ／伊藤由里子（4pt）
18:30-19:30　BAILA BAILA vol.36　後編／伊藤由里子（4pt）
19:45-20:15　BAILA BAILA リスペクトミュージックシリーズ／伊藤由里子（2pt）

《新作祭り in 東京》

・9 月 28 日（日）
@外部スタジオ（BUZZ 渋谷 TOWER7-1st：恵比寿駅）または DDD 青山クロスシアター
＊決定次第予約サイト内にてお知らせします。

REAL

12:15-13:15　BAILA BAILA vol.36　前編 ／伊藤由里子（4pt）
13:30-14:30　BAILA BAILA vol.36　後編 ／伊藤由里子（4pt）
14:45-15:15　BAILA BAILA Respect Music SeriesM03,04 ／伊藤由里子（2pt）

LOOK BACK BAILA BAILA ～ 2nd YEAR ～ バックナンバーレッスン一覧

こちらは 2024 年からスタートした LOOK BACK BAILA BAILA ＜ 4 年間計画＞対象のスタンプラリーを楽しみながら BAILA BAILA のバックナンバーに触れていただけるレッスンになっています。
2025 年 2nd シーズンは vol.10 ～ 18 ！（+ 200 曲記念曲）です。
コンプリートされた方には「Offical BAILR'S member card」が送られます！
詳しくは DDD WEB 特設ページを御確認下さい！

＜スタンプ獲得の条件＞

・各 vol. につき、前半 / 後半で 1 セットになっているレッスンを両方を受講されることで、その vol. スタンプの獲得となります。
・ノンストップ BAILA BAILA は、1 レッスンでスタンプ獲得となります。
・各地で開催されているバックナンバーレッスンの前半と後半のレッスンは、自由に組み合わせることも可能となりました。ご都合に合ったレッスンの組み合わせで、受講いただけます！

DDD Zoom　LOOK BACK BAILA BAILA　vol.15　／　伊藤由里子　3pt

・9 月 24 日（水）15：00-16：00（前編）
・9 月 24 日（水）21：30-22：30（後編）

「全国どこでも BAILA BAILA × DDD WORKOUT スクール」

参加基本料金「全国どこでも BAILA BAILA × DDD WORKOUT スクール」
全国一律 お一人様
60 分 1,650 円（税込）
90 分 2,475 円（税込）

※お客様には、上記の金額プラス、開催場所により場所代をご負担頂きます。下記をご確認ください。

【D.studio、DDD 青山クロスシアターなど DDD 本部開催の場合】
＊ 2023 年 1 月より下記の通り改定させていただきます。
○ BAILA BAILA × DDD WORKOUT スクール（練習会及び撮影会として）※指導付きです
　60 分　3pt　　90 分　4pt
○イベント向け撮影クラス（撮影のみをインストラクターが補助いたします。）※指導なし撮影補助のみ
　60 分　2pt
・DDD 内予約サイトよりご予約、お支払い
・非会員様も非会員様用の pt チケットにてご利用いただけます。

9 月休講日

下記日程はオフィシャルイベント及び運営上の都合により（一部）休講・変更となります。

・9/13（土）【リアル /Zoom 中継】バイラーズコンテスト 2025 関東地区大会
@DDD 青山クロスシアター (東京)
・9/14（日）【リアル /Zoom（日）中継】バイラーズコンテスト 2025 全国大会
@ DDD 青山クロスシアター (東京)
・9/15（月祝）【リアル】BAILA BAILA vol.36 新作お披露目昼間のディナーショー
・9/21（日）【DDD Zoom】BAILA BAILA vol.36DVD ご購入者様特典新作ミニレッスン
・9/23（火祝）【リアル /DDD Zoom/ サテライト会場】BAILA BAILA vol.36 新作祭り@未定

●マスク着用ルールについて

インストラクターおよびお客様のマスク着用は任意とさせて頂いております。
引き続き下記につきましてはご協力をお願いいたします。
・体調のすぐれない場合はご利用をお控えください。
・手洗い・手指消毒につきましては引き続きお願いいたします。

●お忘れ物について

お忘れ物をした日から 1 週間以内に、レッスン実施時間内に担当インストラクターへお申し出いただくか、または、DDD お客様サポート（support@ddd-dance.com）までお問い合わせください。1 週間以上ご連絡のない物につきましてはお受取り頂けませんのでご了承ください。よろしくお願いいたします。