DFEEL.NAGANO　2025 年 5 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 4 月 26 日（土）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

11:45-12:45

REAL　GW特別スケジュール　**BAILA BAILA**　★5 日のみ　／ 藤井 とよ子　1.25pt
@C スタジオ／定員 25 名

12:55-13:55

REAL　GW特別スケジュール　**vol.mix ノンストップ BAILA BAILA**　★5 日のみ／ 藤井 とよ子　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
※ 5 日休講

13:50-14:50

REAL　**vol.mix ノンストップ BAILA BAILA**　／ 藤井 とよ子　1.25pt
@C スタジオ／定員 25 名
※ 5 日GW特別スケジュールの為、時間変更

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
※ 5 日休講

18:30-19:15

REAL **ピラティス** ／ 村山 ふみ 無料

@Aスタジオ／定員 18 名
※ 5 日休講

19:30-20:15

REAL **RPM45** ／ 村山 ふみ 無料

@Bスタジオ／定員 17 名
※ 5 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
※ 5 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
※ 6 日のみ：時間変更 10：00-10：45

10:30-11:15

REAL **筋トレ&機能改善ストレッチ** ／ はつみ 無料

@Aスタジオ／定員 18 名
※ 6 日休講

11:00-12:00

REAL **ボディコンバット** ★6 日のみ ／ ふみえ 1.25pt

@Cスタジオ／定員 25 名

11:30-12:15

REAL **初中級エアロ** ／ しゅん 1pt

@Cスタジオ／定員 25 名
※ 6 日休講

12:20-13:20

REAL **ボディパンプ** ★6 日のみ ／ 広大 1.25pt
@Cスタジオ／定員 15 名

13:15-14:00

REAL **DDD STYLE HIPHOP** ／ 宮本 綾子 1pt
@Cスタジオ／定員 25 名
※ 6 日休講

14:15-15:00

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

18:00-18:30

REAL **RPM** ／ 村山 ふみ 無 料
@ B スタジオ／定員 17 名
※ 6 日休講

14:30-15:30

DDD Zoom **DDD West Coast Style 初めて体験クラス** ★20 日のみ ／ Funky YUI　MC: 伊藤由里子
4 月リリースの新作をコレオグラファーが直接指導！
♪ Del este hasta oeste-remix- 後半
お試し1pt
※大人のストリートダンス応援企画です！
受講者のみなさまには DDD TV アーカイブクラスのチケットプレゼント！
☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**

19:50-20:35

REAL **ボディバランス 45** ／ チャミー 無 料
@Aスタジオ／定員 18 名
※ 6 日休講

20:45-21:30

REAL **ボディパンプ** ／ 広大 1pt
@Cスタジオ／定員 15 名
※ 6 日休講

水 曜 日 WEDNESDAY

11:10-12:10

REAL **BAILA BAILA** ／ 藤井 とよ子 1.25pt

@Ｃスタジオ／定員 25 名

12:20-12:50

REAL **BAILA BAILA ストレッチ YOGA** ／ 藤井 とよ子 無 料

@Ａスタジオ／定員 10 名

12:30-13:30

DDD Zoom **DDD STYLE HIPHOP 初めて体験クラス** ★28 日のみ ／ 国森ゆきか MC: 伊藤由里子

4 月リリースの新作をコレオグラファーが直接指導！
♪ Saying Goodbye -remix- 後半

ZOOM: お試し1pt

配信会場：@ DDD 青山クロスシアター
※大人のストリートダンス応援企画です！
受講者のみなさまには DDD TV アーカイブクラスのチケットプレゼント！
☆ DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。

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

7 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.11 前編
14 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.11 後編
21 日：♪ Whispers to the moon
28 日：♪ Dime

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 45** ／ 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 ／Aスタジオ受講

~ 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 ページよりレッスンのご予約をお願いします。
★ 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。
☆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♡

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 ／Aスタジオ受講

Extra BAILA BAILA ／ 伊藤由里子 3pt

7 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.11 前編
14 日：LOOK BACK BAILA BAILA vol.11 後編
21 日：♪ Try Me!
28 日：♪ Get down party
★ DDD 予約サイト EVENT ページよりレッスンのご予約に合わせ、A スタジオ受講の方は、会場予約を店舗予約サイトより、「【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）」チケットをご購入の上、ご予約をお願いいたします。

木曜日 THURSDAY

10:15-11:00

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

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

11:15-11:45

REAL **RPM** ／ 名取 慶 無料
@Bスタジオ／定員 17 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

14:30-15:00

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

15:15-16:15

REAL **BAILA BAILA** ／ 小島 美奈子 1.25pt
@Aスタジオ／定員 30 名

16:00-16:50

REAL **中級エアロ** ／ 南澤 香 1pt
@Cスタジオ／定員 25 名

19:30-20:15

REAL **ボディパンプ** ／ しゅん 1pt
@Cスタジオ／定員 15 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

13:50-14:20

REAL **RPM** ／ 名取 慶 無料
@Bスタジオ／定員 17 名

14:40-15:25

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

18:30-19:15

REAL **中級エアロ** ／ しゅん 1pt
@Cスタジオ／定員 25 名

19:15-20:00

REAL **RPM** ／ ZONE 無料
@Bスタジオ／定員 17 名

20:30-20:50

REAL **BAILA BAILA20 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 by DDD MUSIC** ／ 村山 ふみ 無料
@Cスタジオ／定員 25 名
※ 2 日時間変更 20：55-21：15

21:35-22:35

REAL **DDD West Coast Style** ／ AKI 1.25pt
@Cスタジオ／定員 25 名

土 曜 日 SATURDAY

A スタジオ

10:10-11:10

REAL **BAILA BAILA** ★17 日のみ ／ 藤井とよ子 1.25pt
※定員 30 名

10:15-11:15

REAL **AER ☆ STER X** ★3 日のみ ／ 藤井とよ子×伊藤由里子 4pt
※定員 30 名

10:35-11:05

REAL **RHYTHMMASTER 30** ／ 藤井とよ子 無 料
※定員 30 名
※ 3 日、17 日休講

11:20-12:10

REAL **BAILA BAILA** ／ 小島美奈子 1pt
※定員 30 名
※ 3 日、17 日休講

11:25-12:10

REAL **LOOK BACK ノンストップ BAILA BAILA vol.11** ★3 日のみ
※定員 30 名 ／ 藤井とよ子×村山ふみ×小島美奈子×伊藤由里子 3pt

12:20-13:20

REAL **BAILA BAILA** ★3 日のみ ／ 藤井とよ子×村山ふみ×宮本綾子×伊藤由里子 4pt
※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
※ 3 日、17 日休講

B スタジオ

14:50-15:35

REAL **RPM** ／ZONE 無料

※定員 17 名
※ 3 日、17 日休講

〈5 月 3 日〉 ☀ **GW Special Lesson Day ～ Supported by FREDDY ～** ☀

REAL 配信会場@ D FEEL. NAGANO ほか盛岡・仙台
☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**
★盛岡・仙台会場は 2 レッスン通しチケット会場費込み 2,500 円（FREDDY 特別販売会あり）

15:00-15:45

DDD Zoom **BAILA BAILA スペシャル配信イベント** ／ 木村宏美×酒井美奈

@ D FEEL.NAGANO: 1pt ZOOM: 0.5pt

16:00-17:00

REAL **DDD Zoom** **Extra BAILA BAILA ♪ En la distancia（BAILA BAILA vol.18）**

配信会場：@ D FEEL.NAGANO ／ 伊藤由里子

REAL: 4pt ZOOM: 3pt

※ LOOK BACK BAILA BAILA 2 nd YEAR ！今年フォーカスする vol. の中より、この曲はいつでも素敵に踊りたいと思わせる人気曲 vol.18 のメイン曲でもあった「En la distancia」の Extra レッスンです。GW ならではのレアなレッスンどうぞお楽しみください♡

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
※ 24 日休講

11:15-12:00

REAL　AER ☆ STER X　／ 藤井とよ子　1pt

※定員 25 名
※ 3 日、17 日休講

12:10-13:10

REAL　週替わり BAILA BAILA　／ 藤井とよ子　1.25pt

3 日：GW 特別レッスンの為、休講
10 日：LOOK BACK BAILA BAILA　vol.12（後編）
17 日：休講
24 日：LOOK BACK BAILA BAILA　vol.13（前編）
31 日：LOOK BACK BAILA BAILA　vol.13（後編）
※定員 25 名

13:20-14:20

REAL　BAILA BAILA　／ 藤井とよ子　1.25pt

※定員 25 名
※ 3 日休講、17 日時間変更

14:30-14:50

REAL　BAILA BAILA20 by DDD MUSIC　／ 藤井とよ子　無 料

※定員 25 名
※ 3 日、17 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
※ 3 日、17 日休講

18:30-19:30

REAL　HIP HOP　／ AKI　1.25pt

※定員 25 名
※ 3 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 1.25pt

※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

11:45-12:35

REAL **中級エアロ** ／ 村山ふみ 1pt

※定員 25 名

12:45-13:30

REAL **ボディパンプ** ★11 日のみ ／ しゅん 1pt

※定員 15 名

☀ GW Special Lesson Day ～ Supported by FREDDY ～ ☀

4 月 29 日（火 ㊗）

REAL 配信会場：@ DDD 青山クロスシアター／定員 30 名
★【DDD Zoom】のみ 1day チケット 7,900 円（総額最大 23,850 円分）をご用意しました。
ご使用の場合はご希望のクラスにご自身でご予約をお願いいたします。
☆**下記のレッスンは＜ EVENT ＞よりご予約下さい。**

8:45-9:15

REAL（配信会場） DDD Zoom **DDD RIDE** ／ Cherry
REAL: 2pt ZOOM: 1pt

9:30-10:00

REAL（配信会場） DDD Zoom **ウォームアップピラティス** ／ 谷井恵利香
REAL: 2pt ZOOM: 1pt

10:15-11:15

REAL（配信会場） DDD Zoom **BAILA BAILA vol.35 前編** ／ 国森ゆきか×谷井恵利香
REAL: 4pt ZOOM: 3pt

11:30-12:30

REAL（配信会場） DDD Zoom **BAILA BAILA vol.35 後編** ／ 国森ゆきか×谷井恵利香
REAL: 4pt ZOOM: 3pt

13:30-14:30

REAL（配信会場） DDD Zoom **Extra DDD HOUSE WORKOUT ♪ Invisible Rain** ／ 国森ゆきか
REAL: 4pt ZOOM: 3pt

14:45-15:45

REAL（配信会場） DDD Zoom **DDD STYLE HIPHOP 初めて体験クラス** ／ 国森ゆきか MC: 伊藤由里子
4 月リリースの新作をコレオグラファーが直接指導！
♪ Saying Goodbye -remix- 前半
REAL: 4pt ／ お試し1pt

配信会場：@ DDD 青山クロスシアター
※大人のストリートダンス応援企画です！
受講者のみなさまには DDD TV アーカイブクラスのチケットプレゼント！
☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**

16:00-17:00

REAL（配信会場） DDD Zoom **Extra AEROSTER X ♪ My Stage2025** ／ 伊藤由里子
REAL: 4pt ZOOM: 3pt

17:15-18:15

REAL　DDD Zoom　**Extra BAILA BAILA　♪シングル・アゲイン**　／　伊藤由里子

（配信会場）

REAL: 4pt　ZOOM: 3pt

18:30-19:30

REAL　DDD Zoom　**Extra BAILA BAILA　♪ガラスのメモリーズ**　／　伊藤由里子

（配信会場）

REAL: 4pt　ZOOM: 3pt

5 月 3 日（土）

REAL 配信会場@ D FEEL. NAGANO ほか盛岡・仙台
☆ **DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。**
★盛岡・仙台会場は 2 レッスン通しチケット会場費込み 2,500 円（FREDDY 特別販売会あり）

15:00-15:45

DDD Zoom　**BAILA BAILA スペシャル配信イベント**　／　木村宏美×酒井美奈

@ D FEEL.NAGANO: 1pt　ZOOM: 0.5pt

16:00-17:00

REAL　DDD Zoom　**Extra BAILA BAILA ♪ En la distancia（BAILA BAILA vol.18）**

配信会場：@ D FEEL.NAGANO

／ 伊藤由里子

@ D FEEL.NAGANO: 4pt　ZOOM: 3pt

※ LOOK BACK BAILA BAILA 2 nd YEAR ！今年フォーカスする vol. の中より、この曲はいつでも素敵に踊りたいと思わせる人気曲 vol.18 のメイン曲でもあった「En la distancia」の Extra レッスンです。GW ならではのレアなレッスンどうぞお楽しみください♡

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.11　／　伊藤由里子　3pt

・5 月　7 日（水）15：00-16：00（前編）
・5 月　7 日（水）21：30-22：30（前編）
・5 月 14 日（水）15：00-16：00（後編）
・5 月 14 日（水）21：30-22：30（後編）

REAL　LOOK BACK ノンストップ BAILA BAILA　vol.11

／　藤井とよ子×村山ふみ×小島美奈子×伊藤由里子　3pt

・5 月　3 日（土）11：25-12：10

REAL　LOOK BACK BAILA BAILAvol.12　／　藤井とよ子　1.25pt

・5 月 10 日（土）12：10-13：10（後編）

REAL　LOOK BACK BAILA BAILAvol.13　／　藤井とよ子　1.25pt

・5 月 24 日（土）12：10-13：10（前編）
・5 月 31 日（土）12：10-13：10（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。
〇 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
〇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。

5 月休講日

下記はオフィシャルイベントの為一部および終日休講となります。

・5/17（土）スーパー BAILA BAILA 22 マラソン in 鳥取 vol.11,35
@ パレットとっとり市民交流ホール（鳥取）
・5/18（日）BAILA BAILA 1day Camp in 鳥取
@ フィットネスクラブ PAJA 鳥取（鳥取）

●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。

●入退館 / 室につきまして

オープン（入館 / 室）：レッスン開始時刻 15 分前
クローズ（退館 / 室）：レッスン終了時刻 15 分後
お待たせしてしまうことを避け、また外部スタジオの場合は禁止事項になっている場合もございますので、早すぎるご到着はお控えいただきますようお願いいたします。
FREDDY DDD AOYAMA X THEATER でお買い物をご希望の場合はレッスン終了後対応させていただきますので遠慮なく IR にお声がけください。

●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。