

D NAGANO 2026年1月スケジュール！

D 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。

● D 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 12月26日（金）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

Bスタジオ

12:15-12:45

REAL

BBD-BikeBoxDance-BIKE

★5日のみ

Flux Girls

1pt

♪いろいろなDDD WORKOUTの曲に合わせて音楽を感じながら気持ちよくBIKE TIMEしよう！

@ Bスタジオ／定員 16名

19:30-20:00

REAL

BBD-BikeBoxDance-BIKE

★5日のみ

Flux Girls

1pt

♪いろいろなDDD WORKOUTの曲に合わせて音楽を感じながら気持ちよくBIKE TIMEしよう！

@ Bスタジオ／定員 16名

Cスタジオ

祝日特別レッスン 9:30-10:30

REAL

ボディパンプ 60

★12日のみ

TAIGA

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

※12日休講

祝日特別レッスン 12:00-13:00

REAL BAILA BAILA ★12日のみ

@Cスタジオ／定員 25名

13:50-14:50

REAL ノンストップ BAILA BAILA

@Cスタジオ／定員 25名

※12日<祝日特別レッスン>の為、時間変更 13:10-14:10

15:00-15:30

REAL BAILA BAILA ストレッチ YOGA

@Cスタジオ／定員 18名

※12日休講

20:50-21:50

REAL DDD STYLE HIPHOP

@Cスタジオ／定員 25名

※12日休講

火曜日

TUESDAY

10:15-11:00

REAL 身体を整える YOGA

@Cスタジオ／定員 18名

11:15-12:00

REAL 筋トレ&機能改善ストレッチ

@Cスタジオ／定員 18名

14:15-15:00

REAL ZUMBA

@Cスタジオ／定員 25名

※6日休講

19:30-20:15

REAL ボディパンプ

@Cスタジオ／定員 15名

20:30-21:30

REAL ボディコンバット 60

@Cスタジオ／定員 25名

／ 藤井とよ子

1.25pt

／ 藤井とよ子

1.25pt

／ 藤井とよ子

無料

／ 山口恭史

1.25pt

／ 宮下知子

無料

／ はつみ

無料

／ 名取慶

1pt

／ 広大

1pt

／ TAIGA

1.25pt

20:30-21:00

REAL Zoom 新企画！お試し DDD WORKOUT

／ 伊藤由里子

6日：DDD HOUSE WORKOUT (R:2/Z:1pt) @ DDD青山クロスシアター / 定員30名
 13日：DDD STYLE HIPHOP 前編 (R:2/Z:1pt) @ DDD青山クロスシアター / 定員30名
 20日：休講
 27日：DDD West Coast Style 前編 (R:2/Z:1pt) @ DDD青山クロスシアター / 定員30名

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

12:30-13:30

DDD Zoom DDD STYLE HIPHOP 初めて体験クラス ★14日のみ ／ 国森ゆきか MC: 伊藤由里子

1月リリースの新作をコレオグラファーが直接指導！
 ↪ Topaz RCX (前半)

ZOOM: 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。

12:30-13:30

DDD Zoom DDD West Coast Style 初めて体験クラス ★21日のみ ／ 国森ゆきか MC: 伊藤由里子

1月リリースの新作を国森ゆきかが指導！
 ↪ Standing RCX (前半)

ZOOM: 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。

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：♪ Respondeme

14日：♪ Heaven's on the floor

21日：♪ 真夏の夜の夢

28日：♪ La historia final

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 NAGANO (500円) >チケットにて、会場予約もお願いいたします。

21:30-22:30

DDD Zoom Extra BAILA BAILA

／伊藤由里子

3pt

7日：♪ One Love

14日：♪ Scarlet Road

21日：♪ ガラスの PALM TREE

28日：♪ Plastic Girl

☆ DDD 予約サイト EVENT ページよりご予約ください。

★ A スタジオ受講の方は、上記レッスン予約に合わせ、D FEEL.NAGANO ページから

<【DDD Zoom】会場 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

@Cスタジオ／定員 18名

／ 村山 ふみ

無料

12:15-13:15

REAL BAILA BAILA

@Cスタジオ／定員 25名

／ 村山 ふみ

1.25pt

13:30-14:15

REAL DDD HOUSE WORKOUT

@Cスタジオ／定員 25名

／ 村山 ふみ

1pt

14:25-15:10

REAL DDD West Coast Style

@Cスタジオ／定員 25名

／ 宮本 綾子

1pt

15:20-16:05

REAL DDD STYLE HIPHOP

@Cスタジオ／定員 25名

※1月より曜日、時間変更

／ 宮本綾子

1pt

19:30-20:15

REAL ボディバランス

@Cスタジオ／定員 18名

／ チャミー

無料

20:30-21:30

REAL ボディコンバット

@Cスタジオ／定員 25名

／ 東澤 寿哉

1.25pt

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
※ 2日休講

10:45-11:45

REAL BAILA BAILA

／ 小島美奈子

1.25pt

@ Cスタジオ／定員 25名
※ 2日休講

14:40-15:25

REAL ZUMBA

／ 名取 慶

1pt

@ Cスタジオ／定員 25名
※ 2日休講

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
※ 2日休講

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
※ 2日休講

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
※3日休講

11:20-12:10

REAL BAILA BAILA

／小島美奈子

1pt

※定員30名
※3日休講

12:25-13:10

REAL WAVE ストレッチ

／小島美奈子

無料

※定員18名
※3日休講

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

※ 3日休講

12:10-13:10

REAL BAILA BAILA

／藤井とよ子

1.25pt

※定員 25名

※ 3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

※ 3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

※ 3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日休講

日曜日

SUNDAY

Aスタジオ

11:00-11:45

REAL 朝ヨガ

／ 小島美奈子

無料

※定員 18名
※4日休講

12:00-12:50

REAL BAILA BAILA

／ 小島美奈子

1pt

※定員 30名
※4日休講

Cスタジオ

9:45-10:15

REAL RHYTHMMMASTER30

／ 村山ふみ

無料

※定員 25名
※4日休講

10:00-11:00

REAL ボディコンバット 60

★4日のみ

／ ふみえ

1.25pt

※定員 25名

10:30-11:30

REAL BAILA BAILA

／ 村山ふみ

1.25pt

※定員 25名
※4日休講

11:45-12:30

REAL ピラティス

／ 村山ふみ

無料

※定員 18名
※4日休講

全国どこでも D.studio

12月～2026年1月年末年始特別レッスン一覧

● in 大阪

■ 12月 29日 (月)

@ Alleyoop STUDIO ①

<https://st-alleyoop.com/access/>

・住所：〒 542-0083 大阪府大阪市中央区東心斎橋1丁目12-20 心斎橋 ダイワビル 5F

・定員：35名

・pt：大阪共通チケット /4pt

9:15-10:15

REAL ノンストップバラード de BAILA BAILA

／ RISA × kotetu × 伊藤由里子

10:30-11:30

REAL vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA

／ 山田真由美 × RISA × kotetu

11:45-12:45

REAL LOOK BACK BAILA BAILA vol.18 前編

／ 山田真由美 × 伊藤由里子

☆スタンプラー対象レッスン

13:00-14:00

REAL LOOK BACK BAILA BAILA vol.18 後編

／ 山田真由美 × 伊藤由里子

☆スタンプラー対象レッスン

14:15-15:15

REAL Extra BAILA BAILA ↪ Take me or leave me

／ 伊藤由里子

■ 1月 11日 (日)

@ココプラザダンス練習室 506

kokoplaza.net/access/

・住所：〒 533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1丁目 13-13

・定員 30名

16:00-17:00

REAL Extra BAILA BAILA ↪ Beep! Beep! Beep! ／伊藤由里子

大阪共通チケット 4pt

17:15-18:15

REAL vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA

／ 伊藤由里子

大阪共通チケット 4pt

18:30-19:00

REAL AEROSTER X 30

／ 伊藤由里子

2pt

● in 名古屋

■ 12月30日 (火)

@ D.studioN 名古屋栄

・定員：18名

11:00-12:00

REAL Extra BAILA BAILA ↩ Take me or leave me

／ 伊藤由里子

4pt

12:20-13:20

REAL BAILA BAILA × DDD HOUSE WORKOUT

／ 古田琴巳×伊藤由里子

4pt

※パソコンあり

13:40-14:40

REAL vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA

／ 古田琴巳×西村裕子×伊藤由里子

4pt

■ 1月11日 (日)

@ D.studioN 名古屋栄

・定員：18名

10:00-11:00

REAL Extra BAILA BAILA ↩ Beep! Beep! Beep!

／ 伊藤由里子

4pt

11:20-12:20

REAL vol.MIX ノンストップ BAILA BAILA

／ 伊藤由里子

4pt

● in 長野

@ D NAGANO

REAL:Bスタジオ(定員14名)／Cスタジオ(定員30名)／Zoom/REAL(配信会場):Aスタジオ(定員20名)

☆こちらのlessonのご予約はEVENTページよりご予約下さい。

■ 1月2日(金)

12:00-13:00

REAL Extra BAILA BAILA ↪ Plastic Girl

／ 伊藤由里子

4pt

@ Cスタジオ 定員30名

13:15-13:45

REAL Happy New Year ノンストップ BAILA BAILA30／ 藤井とよ子×村山ふみ

2pt

@ Cスタジオ 定員30名 ※15:45-16:15のクラスと曲の被りなし

14:00-15:00

Zoom REAL LOOK BACK BAILA BAILA vol.17 前編

／ 伊藤由里子

@ Aスタジオ 定員20名 ★スタンプラー対象レッスン

REAL: 4pt

ZOOM: 3pt

15:15-15:30

Zoom REAL お年玉プレゼントクラス「スクワットトレーニング」

／ 伊藤由里子

@ Aスタジオ 定員20名

15:45-16:15

REAL Happy New Year ノンストップ BAILA BAILA30／ 藤井とよ子×村山ふみ

2pt

@ Cスタジオ 定員30名 ※13:15-13:45のクラスと曲の被りなし

16:30-17:00

REAL AEROSTER X30

／ 伊藤由里子

2pt

@ Cスタジオ 定員30名

■ 1月3日(土)

11:15-11:45

REAL BBD-BikeBoxDance-BIKE

／ Flux Girls

1pt

♪いろいろなDDD WORKOUTの曲に合わせて音楽を感じながら気持ちよくBIKE TIMEしよう！

@ Bスタジオ 定員14名

13:00-13:45

REAL BBD-BikeBoxDance-BD+Squat

／ Flux Girls

1pt

♪ Flux Girls ショータイムつき♡

@ Cスタジオ 定員20名

14:00-15:00

Zoom REAL LOOK BACK BAILA BAILA vol.17 後編 ／ 伊藤由里子

@ A スタジオ 定員 20 名 ★スタンプラー対象レッスン

REAL: 4pt ZOOM: 3pt

15:15-15:30

Zoom REAL お年玉プレゼントクラス「フルボディコーディネーショントレーニング」／ 伊藤由里子

@ A スタジオ 定員 20 名

16:00-17:00

REAL Happy New Year BAILA BAILA × DDD HOUSE WORKOUT

@ C スタジオ 定員 30 名

／ 藤井とよ子×村山ふみ×Sonokka

4pt

17:15-18:15

REAL Extra BAILABAILA ♪ In all my dreams you dream／ 伊藤由里子

@ C スタジオ 定員 30 名

18:30-19:00

REAL BBD-BikeBoxDance-BIKE ／ Flux Girls

1pt

♪いろいろな DDD WORKOUT の曲に合わせて音楽を感じながら気持ちよく BIKE TIME しよう！

@ A スタジオ 定員 14 名

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 「Official BAILA'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！

Zoom REAL LOOK BACK BAILA BAILA vol.17 ／ 伊藤由里子

(配信会場)

REAL: 4pt ZOOM: 3pt

・1月2日(金) 14:00-15:00 (前編)

・1月3日(土) 14:00-15:00 (後編)

@ DFEEL.NAGANO

REAL : C スタジオ / Zoom : A スタジオ

☆こちらの lesson は EVENT ページよりご予約下さい。

「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。

1月オフィシャルイベント開催日

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。

1/4（日）【リアル/DDD Zoom/ サテライト会場】

Happy New Year ! BAILA BAILA 22 マラソン in 長野 vo.17,36@長野市芸術館（長野）

年末年始休業日

2025年12月31日（水）・2026年1月1日（木）

☆年末年始特別レッスン1/2（金）～1/3（土）は上記に記載しております。是非ご参加ください。

●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。