



DDD TV ONLINE LESSON & EVENT CH

LESSON program
CH.1

D.studio
オンラインレッスンチャンネル

LESSON program
CH.2

ワールドクラスの
DDDアーティストレッスンチャンネル

THEATER program
CH.3

DDD青山クロスシアター&イベント他
「観る」チャンネル

DDD TVは3つのチャンネルをご用意!!

0.25pt☆ 毎日気軽に受けられます。運動の習慣化を目指しましょう!!

CH.1
0.25pt☆
20min

毎朝のお目覚めに!! 現在#1~11まで大好評オンエア中!
BAILA BAILA 1曲をゆったりと踊りながら体を隅々まで起こして行き、座位のストレッチで気持ちよく体をほくします。

CH.1
0.25pt☆
20min

伊藤由里子の BAILA BAILA ライブラリー
じっくり1曲ずつ BAILA BAILAをマスター!
300近くあるBAILA BAILAの振付を1曲ずつマスターしていくクラス。1日1曲で1年以内に全楽曲制覇!?

CH.1
0.25pt☆
30min

やさしいピラティス
BAILA BAILAの曲に合わせて
BAILA BAILAの曲に合わせてピラティスを!
コンディションの確認から始まり、体温アップ、ヒップに効くエクササイズなど。レッスン前後の身体の違いを実感できるピラティス。

CH.1
0.25pt☆
10min

忙しいあなたにも1回10分。朝・昼・夜、にヨガ
10分から15分で朝は自宅でヨガマットを使って「目覚め」、昼は会社で椅子を利用して「リフレッシュ」夜は睡眠前に「やすらぎ」を。ヨガであなたの体と心を導きます。

CH.1
0.25pt☆
30min

体を広げよう ストレッチ
どなたでも無理なく進められるストレッチ。
腰背部、ハムストリングス、胸部など、一般的に堅くなりやすいポイントに繋がる部位を運動させ可動域を広げていきます。

CH.1
0.25pt☆
30min

気持ちいいヨガ
身体が硬いという方も気軽に参加できます!
タオルを使って完成形に近づける、ストレッチの延長のような気持ちいいヨガです。ポーズの中には筋肉をしっかりと使う動きもあります。

CH.1
0.25pt☆
30min

やさしい ユニバーサルヨガ
連続したポーズでアクティブに動ける!
動きと呼吸を運動させたヨガのスタイルです。姿勢改善、柔軟性向上、スタイルアップ、集中力を高めるのに最適です。

CH.1
0.25pt☆
10min

美尻脚
フィットネス女子向けに絞りたい方へ
体幹をしっかりと使い、全身を大きく動かしながらお尻や脚のライン引き締めていくエクササイズです。

0.5pt☆ 見るだけでも楽しめるエンタメクラス

CH.1
0.5pt☆
30min

3分割で3度美味しいB&B BAILA BAILA BAILA!
全国のBAILA BAILAオフィシャルトレーナーたちによるコラボレッスンです。画面3分割で3倍おいしい!?

CH.1
0.5pt☆
30min

全国からインストラクターが楽しくレッスン!
全国各地のレッスン名人をゲストに、楽しくレッスン。初心者の方にもおすすめです。

CH.1
0.5pt☆
30min

フローヨガ
■フローYOGA / 城本徹
全身を心地よくバランスよく整えるフローヨガ。
少しずつ上半身から身体を動かし、全身に動きを広げていきます。心地よくフローして全身をほぐし、部位別にじっくりとストレッチ。

CH.1
0.5pt☆
30min

Yoga/Sea/Dance/Flower/Music
自然に触れ五感を満たした様々な「美」によって、身体と心を磨き、そして癒される旅へ。

CH.1
0.5pt☆
30min

HOUSExHIPHOP, HIPHOPxLATIN, LATINxHOUSE
HIPHOP、ラテン、ハウスの基本ステップを身につけながら脂肪燃焼効果も期待できる、超初心者向けプログラム。

CH.2
0.5pt☆
30min

TAKAKO YOGA
■TAKAKOのYOGA / TAKAKO
DDDアーティストのTAKAKOの簡単ヨガ!
普段運動をしていなかった方にもオススメの簡単ヨガです。体の硬い方、男性の方にもおすすめです。DDDアーティストでストリートダンサーのTAKAKOがヨガをレッスン!

CH.2
0.5pt☆
30min

Beauty Stretch
■ビューティーストレッチ / 池田美佳
DDDアーティスト、全国舞踊コンクール1位4回の池田美佳が出演、監修のビューティーストレッチ。毎日続けることであなたの体に大きな変化が、今まで運動をしていなかった方にもオススメです。

CH.1
0.5pt☆
20min

LoopExercise
■FREDDY talk with your Body
ピラティスストレッチwith「LoopExercise」 / 高橋亜紀
ゴムを使って無理なくしっかりとストレッチ。
LoopExercise®というゴムを使用し、ゆったりとストレッチ。波の音などに包まれながら、伸びのある動きを楽しみます。

1pt☆ 踊り込みたいクラスから、DDDアーティストによる初心者クラスまで、あなたのスキルUPにオススメです。

CH.1
1pt☆
60min

BAILA BAILA 1ボリュームを一気に全11曲踊ります!
汗をかきたいあなたへ1ボリュームを「ノンストップ」で一気に全曲踊ります。少しBAILA BAILAに慣れてきたという方も、ぜひチャレンジを。

CH.1
1pt☆
60min

最新ボリュームを半分に分けて練習!
最新ボリュームを前編と後編にわけ、半分ずつ踊ります。曲の前に各動きの確認練習パート(パソパソ)あり。

CH.1
1pt☆
60min

最新ボリュームを半分に分けて練習!
最新ボリュームを前編と後編にわけ、半分ずつ踊ります。曲の前に各動きの確認練習パート(パソパソ)あり。

CH.1
1pt☆
60min

最新ボリュームを半分に分けて練習!
最新ボリュームを前編と後編にわけ、半分ずつ踊ります。曲の前に各動きの確認練習パート(パソパソ)あり。

CH.2
1pt☆
30min

女性にもオススメ自分磨き系筋トレワークアウトOneKorお家バージョン
ヨーロッパのプレゼンター、ジョアンアルティセン考案の自分磨き系筋トレOneKor Skulptお家バージョン。目指せ「筋トレ女子」をキャッチフレーズにダイエット効果も抜群、ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルを使用します。

CH.2
1pt☆
30min

マイケル・ジャクソンの振付家ジェフリー・ダニエルが監修
「GANGNAMNISH」のメンバーでDDDダンサー TAKAKOによるファンク系ストリートダンス、「ソウルトレイン」が生まれだマイケル・ジャクソンの振付家ジェフリー・ダニエルの伝道師ジェフリー・ダニエルが監修。

CH.2
1pt☆
30min

DDコレオグラファー FUKOのLAスタイルヒップホップクラス
初めての方にも無理なく続けられるように、細かく丁寧に繰り返し練習ができるようになっています。1回30分2エイトで2ヶ月かけて1曲を仕上げるのでどなたでも挑戦できます。

2pt☆~5pt☆ ZOOMレッスンからパーソナルフィードバックまでリアルレッスンよりもパーソナルに近い感覚のレッスンを受講できます!

CH.1
2pt☆
60min

これまでD.studioでしか受ける事ができなかった門外不出のレッスン。
BAILA BAILAスーパーバイザーの伊藤由里子が正しい体の動かし方・使い方を、1曲を通して徹底的にドリル。あなたのBAILA BAILAが確実に変わります。

CH.2
2pt☆
60min

最新ボリュームを半分に分けて練習!
最新ボリュームを前編と後編にわけ、半分ずつ踊ります。曲の前に各動きの確認練習パート(パソパソ)あり。

CH.2
2pt☆
60min

BAILA BAILAを1曲マスター歌ってみようBAILA BAILA!
BAILA BAILA, DDD HOUSE WORKOUTでおなじみの藤岡さくらが課題曲マスターを目指しボイストレーニング。第1回目は「Your Truth」歌は好きだけど自信がないという方も一度受けてみてはいかがでしょうか。

CH.2
2pt☆
60min

身体に変化をもたらす エネルギッシュなYOGA。
バックラーサナ、おうしのポーズなどから、立ちポーズや反り系、逆転系も含めた本格的なヨガレッスンを提供します。

CH.1
2pt☆
50min

ZOOMを使って BAILA BAILAのレッスン!!
普段受けられない全国各地のオスメインストラクターのレッスンが受けられます! あなたの気持ちに寄り添ったレッスンは?!

CH.1
2pt☆
50min

BAILA BAILA 1ボリュームをZOOMで一気に全11曲踊ります!
全国各地のオスメインストラクターと、1ボリュームを「ノンストップ」で一気に全曲踊ります。少しBAILA BAILAに慣れてきたという方も、ぜひチャレンジを。

CH.1
2pt☆
50min

燃焼系初級ストリートダンス DDD HOUSE WORKOUT!
4つ打ちの音楽に合わせてハウスダンス!! 初級者向けのストリートダンスプログラムです。ストリートダンスにチャレンジしてみたいあなたにオススメです!

CH.1
2pt☆
50min

ジェフリー・ダニエル監修の「ソウルトレイン」ファンク系ダンスワークアウト。
マイケルジャクソンの振付家、ダンサーでムーブワークの伝道師ジェフリー・ダニエルが監修。ストリートダンスの醍醐味を味わえます。

CH.1
2pt☆
50min

チョット手ごわいけどカッコいい振付のストリートダンス!!
「クールでカッコいいストリートダンスを始めたい。でもちょっと難しそう…」そんな方にオススメです。

CH.2
2pt☆
50min

池田美佳ビューティーストレッチのZOOM版!!
全国どこでも DDDアーティスト池田美佳の貴重なレッスンが受けられるビューティーストレッチのZOOM版。どなたでもお気軽にご参加頂けます。

CH.2
2pt☆
60min

Extra BAILA BAILAがZOOMで受けられます!!
全国どこからでも伊藤由里子のExtra BAILA BAILAが受けられます。これであなたのレベルアップは間違いなし!!

CH.2
5pt☆
60min

フィードバック付き Extra BAILA BAILA。
D.studioの門外不出のレッスン。BAILA BAILAスーパーバイザーの伊藤由里子が正しい体の動かし方・使い方を、1曲を通して徹底的にドリル。あなたのBAILA BAILAが確実に変わります。

and more...