D NAGANO 2026 年 11 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10月26日(月)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、該当レッスン開始時刻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ｽﾀｼﾞｵ:30名
・Bｽﾀｼﾞｵ:16～17名
・Cｽﾀｼﾞｵ: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】D NAGANO内(Aｽﾀｼﾞｵ、Bｽﾀｼﾞｵ、Cｽﾀｼﾞｵ)で受講

月曜日

＜@Cｽﾀｼﾞｵ＞

12:55-13:40

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** 藤井とよ子 1pt

・定員25名
※23日休講

13:50-14:50

REAL **ﾉﾝｽﾄｯﾌﾟ BAILA BAILA** 藤井とよ子 1.25pt

・定員25名
※23日休講

15:00-15:30

REAL **BAILA BAILAストレッチYOGA** 藤井とよ子 無料

@C ｽﾀｼﾞｵ/18名
※23日休講

20:50-21:50

REAL **DDD STYLE HIPHOP** 山口恭史 1.25pt

・定員25名
※23日休講

火曜日

8:45-9:45

REAL **ボディパンプ60** TAIGA 1.25pt

☆3日のみ

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員15名

10:15-11:00

REAL **身体を整えるYOGA** 宮下知子 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

11:15-12:00

REAL **筋トレ＆機能改善ストレッチ** はつみ 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

19:00-20:00

REAL ボディパンプ60 TAIGA 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員15名
※3日時間変更

水曜日

10:50-11:50

REAL BAILA BAILA 藤井とよ子 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/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ｽﾀｼﾞｵ/定員18名

12:40-13:40

REAL RITMOS 小八重 薫 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

13:00-13:45

DDD Zoom DDD STYLE HIPHOP 45 国森ゆきか 2pt

☆11日のみ

～Play the game HIPHOP RCX(後半)をコレオグラファーが直接指導～
MC:伊藤由里子
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。
※このクラスのアーカイブはございません。
※別途、翌日以降見逃し配信クラス(2pt:アーカイブ付き)を設定いたします。

13:00-13:45

DDD Zoom DDD West Coast Style 45 国森ゆきか 2pt

☆18日のみ

～Fantasma RCX(後半)～
MC:伊藤由里子
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。
※このクラスのアーカイブはございません。
※別途、翌日以降見逃し配信クラス(2pt:アーカイブ付き)を設定いたします。

13:50-14:20

REAL 身体引き締め　小八重 薫　無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

14:00-14:40

DDD Zoom「伊藤由里子の全国どこでももっと詳しくBAILA BAILA」

～BAILAR' S WEDNESDAY～

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ｽｽﾀｼﾞｵ受講の方は、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。

15:00-16:00

DDD Zoom Extra BAILA BAILA　伊藤由里子　3pt

4日:クラス変更:発表会クラス♪最後の雨※
11日: LOOK BACK BAILA BAILA vol.24前編
18日:♪Ay mis amores
25日:♪Gold Standard
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。

※「DDDｽﾀｼﾞｵ発表会用ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽｸﾗｽ」1回コース昼(11月4日)
BAILA BAILA♪「最後の雨」別途発表会へのｴﾝﾄﾘｰが必要です。(ｴﾝﾄﾘｰﾌｨｰ2000円程度/1作品)
1回完結クラスです。「最後の雨」を素敵に踊っていただけるようExtra BAILA BAILAのようなクラスにしますが、ご参加の方には映像を提出して頂き、弊社で編集して発表会にZoomクラスとして参加します。複雑な構成なしで進めますのでお気軽にご参加ください♡
《お願い》発表会に向けての練習となりますので映像提出し発表会に参加意思のある方のみご予約ください。アーカイブも付きますのでこの時間にリアル受講できない方も参加可能です。この時間に出席できない方もこの枠でのご予約をお願いいたします。
・最小以降人数3名(11月2日正午時点で判断いたします)

18:20-19:20

REAL BAILA BAILA　藤井とよ子　1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

19:30-20:15

REAL ボディバランス　チャミー　無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

20:30-21:10

DDD Zoom「伊藤由里子の全国どこでももっと詳しくBAILA BAILA」

～BAILAR' S WEDNESDAY～

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ｽﾀｼﾞｵで受講の方は、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

4日:発表会クラス※真夜中のドア～stay with me
11日: LOOK BACK BAILA BAILA vol.24後編
18日:♪Sing me a tender song
25日:♪Goodbye my stranger
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。

※「DDDｽﾀｼﾞｵ発表会用ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽｸﾗｽ」1回コース夜(11月4日)
BAILA BAILA♪「真夜中のドア~stay with me」別途発表会へのｴﾝﾄﾘｰが必要です。(ｴﾝﾄﾘｰﾌｨｰ2000円程度/1作品)
1回完結クラスです。「真夜中のドア~stay with me」を素敵に踊っていただけるようExtra BAILA BAILAのようなクラスにしますが、ご参加の方には映像を提出して頂き、弊社で編集して発表会にZoomクラスとして参加します。複雑な構成なしで進めますのでお気軽にご参加ください♡
《お願い》発表会に向けての練習となりますので映像提出し発表会に参加意思のある方のみご予約ください。アーカイブも付きますのでこの時間にリアル受講できない方も参加可能です。この時間に出席できない方もこの枠でのご予約をお願いいたします。
・最小以降人数3名(11月2日正午時点で判断いたします。

木曜日

11:15-12:00

REAL ピラティス

村山ふみ 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

12:15-13:15

REAL BAILA BAILA

村山 ふみ 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

13:30-14:15

REAL DDD HOUSE WORKOUT

村山ふみ 1pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

14:25-15:10

REAL **DDD West Coast Style** 宮本綾子 1pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

15:20-16:05

REAL **DDD STYLE HIPHOP** 宮本綾子 1pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

19:30-20:15

REAL **ボディバランス** チャミー 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

20:30-21:30

REAL **ボディコンバット** 東澤 寿哉 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

金曜日

10:00-10:30

REAL **骨盤コアエクササイズ** 小島美奈子 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員18名

10:45-11:45

REAL **BAILA BAILA** 小島美奈子 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名

20:30-20:50

REAL **BAILA BAILA20 by DDD MUSIC** 村山ふみ 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※27日休講

20:30-21:30

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス①/全3回** 村山ふみ 1.25pt

☆27日のみ

～BAILA BAILA ～
@Aスタジオ/定員30名

21:00-21:20

REAL **DDD HOUSE WORKOUT 20 by DDD MUSIC** 村山ふみ 無料

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※27日休講

20:30-21:30

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス②/全3回** 村山ふみ 1.25pt

☆27日のみ

～BAILA BAILA ～
@Aスタジオ/定員30名

土曜日

＜@Aｽﾀｼﾞｵ＞

10:35-11:05

REAL **RHYTHMMASTER 30** 藤井とよ子 無料

・定員30名
※7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

17:00-18:00

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス③/全3回** 村山ふみ 1.25pt

☆28日のみ

～BAILA BAILA ～
@Aスタジオ/定員30名

＜@Cｽﾀｼﾞｵ＞

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

※7日休講

11:10-12:10

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス①/全2回** 藤井とよ子 1.25pt

☆7日のみ

～AER☆STER X～

12:10-13:10

＜週替わりDDD WORKOUT＞

REAL **7日:発表会向けパフォーマンスクラス～AER☆STER X～②/全2回**

14日:LOOK BACK BAILA BAILA～vol.24後編～
21日:※12:15-13:15発表会向けパフォーマンスクラス～BAILA BAILA～①/全3回
28日:BAILA BAILA
藤井とよ子(1.25pt)
・定員25名

13:20-14:20

＜週替わりBAILABAILA＞

REAL **7日:LOOK BACK BAILA BAILA～vol.24前編～**

14日: BAILA BAILA
21日:※13:25-14:25発表会向けパフォーマンスクラス～BAILA BAILA～②/全3回
28日:ノンストップBAILA BAILA
藤井とよ子(1.25pt)
・定員25名

14:30-14:50

REAL **BAILABAILA 20 by DDD MUSIC** 藤井とよ子 無料

・定員25名
※7日、21日休講

14:30-15:30

REAL **BAILA BAILA** 藤井とよ子 1.25pt

☆7日のみ

・定員25名

14:35-15:35

REAL 発表会向けパフォーマンスクラス③/全3回　藤井とよ子　1.25pt

☆21日のみ

～BAILABAILA ～
・定員25名

14:55-15:15

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

・定員25名
※7日21日休講

日曜日

＜@Aｽﾀｼﾞｵ＞

11:00-11:45

REAL 朝ヨガ　小島美奈子　無料

・定員18名
※15日休講

12:00-12:50日

REAL BAILA BAILA　小島美奈子　1pt

・定員30名
※15日休講

＜@Cｽﾀｼﾞｵ＞

10:00-10:30

REAL RHYTHMMASTER30　村山ふみ　無料

定員25名
※15日休講

10:40-11:40

REAL BAILA BAILA　村山ふみ　1.25pt

・定員25名
※15日休講

11:45-12:30

REAL ピラティス　村山ふみ　無料

・定員18名
※15日休講

12:45-13:30

REAL ボディコンバット45　ふみえ　1pt

☆15日のみ

・定員25名

【LOOK BACK BAILA BAILA～3rd 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。
2026年3rd YEARはvol.19～27！（＋300曲記念曲）です。
コンプリートされた方には「Offical BAILAR' 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、前編/後編で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。
・ﾉﾝｽﾄｯﾌﾟ 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.24　伊藤由里子　3pt

・11月11日(水)15:00-16:00(前編)
・11月11日(水)21:30-22:30(後編)

REAL LOOK BACK BAILA BAILAvol.24　藤井とよ子　3pt

・11月7日(日)13:20-14:20(前編)
・11月14日(日)12:10-13:10(後編)

「トリプルスリー3Hワークショップ」レッスン一覧

参加費:6,500円(FREDDYトップス付)

●東京

11月3日(火祝)13:10-16:10@BUZZ渋谷宮下PARK Ast(定員18名)

●名古屋

11月7日(土)18:00-21:00@D.studio名古屋栄(定員9名)

●大阪

11月8日(日)13:45-16:45@Alleyoop心斎橋01スタジオ(定員18名)

●盛岡

11月14日(土)18:00-21:00@アイーナ世代間交流室(定員18名)

【11月DDDオフィシャルイベント開催日】

11/15(日)【リアル/DDD Zoom/サテライト会場】BAILA BAILA 22 マラソンin盛岡vol.24,38@アイーナ(岩手)
「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
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。

●感染症等の対策について

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。