D.studio TOKYO 2026 年 11 月スケジュール！

いつもD.studioをご利用いただきましてありがとうございます。

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DDD直系の運営クラスを展開しているD.studioです。ダンスに苦手意識のあるような方を含めより多くの皆様にお楽しみいただけるよう運営しております。

D.studio TOKYOはより多くの方にダンスのある素敵な毎日を送って頂けるよう今後も運営してまいりますのでどうぞよろしくお願！

・D.studioとは：特定の場所を意味するのではなくDDDが直接運営をするクラスを意味します。今後もさらに柔軟にまた全国各地でクラスを展開していけるよう企画してまいりますのでどうぞお楽しみに！

●D.studio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いいたします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。

■定員とスペース設定について

・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なしで開催いたします。レッスン開始5分前に予約の早い方からお名前をお呼びして入室して頂きます。

■外部ｽﾀｼﾞｵご利用時の注意事項

・毎月同じスタジオで開催をできるよう可能な範囲で調整してございますが、担当インストラクターの都合、スタジオの空き状況により、異なる場所で行うことがありますこと、ご了承ください。
・予約のお時間によっては、入退室のタイミングがタイトになる場合がございます。速やかな移動にご協力をお願いします。
・定員はできるだけ多くのお客様にご参加いただけるよう設定しております。参加人数によっては多少窮屈に感じる場合もありますので、その点ご了承ください。
・予約枠お知らせ欄にｽﾀｼﾞｵURL等を掲載してございますが、ｽﾀｼﾞｵ場所が分かりにくい場合がございますので、初めて利用されるｽﾀｼﾞｵの際はお早めのご移動をお勧めいたします。
以上ご不便をおかけいたしますが、なにとぞご理解いただけますようお願いいたします。

【Zoom】【DDD Zoom】ご自宅等でZoomを使って受講

【REAL】外部ｽﾀｼﾞｵで受講

月曜日

14:40-15:40

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

☆2, 9日のみ

2日@BUZZ渋谷TOWER4-1st:恵比寿駅
9日@BUZZ渋谷東口SQUARE F
・ｽﾀｼﾞｵ入室14:30
・定員8名

15:50-16:50

REAL **DDD STYLE HIPHOP** HITOMI 3pt

☆2,9日のみ

2日@BUZZ渋谷TOWER4-1st:恵比寿駅
9日@BUZZ渋谷東口SQUARE F :渋谷駅
・ｽﾀｼﾞｵ退室17:00
・定員8名

13:40-14:40

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

☆23日のみ

@BUZZ渋谷東口SQUARE A st:渋谷駅
・ｽﾀｼﾞｵ入室13:00
・定員15名

14:50-15:50

REAL **DDD STYLE HIPHOP** HITOMI 3pt

☆23日のみ

@BUZZ渋谷東口SQUARE A st
・定員12名

16:00-17:00

REAL **DDD West Coast Style** HITOMI 3pt

☆23日のみ

@BUZZ渋谷東口SQUARE B st:渋谷駅
・ｽﾀｼﾞｵ退室16:55
・定員8名
※スタジオ予約時刻の都合により5分前退出にご協力ください。

19:00-20:00

REAL ノンストップBAILA BAILA　猿谷英子　3pt

@NOAH ｽﾀｼﾞｵ中野 4Eｽﾀｼﾞｵ:中野駅)
・定員12名
・ｽﾀｼﾞｵ入室19:00
※ｽﾀｼﾞｵの利用規定に則り5分前退出となります。ご理解いただけますようお願いいたします。
※23日休講

20:00-21:00

REAL BAILA BAILA×DDD WORKOUTｽｸｰﾙ60　猿谷英子　3pt

☆5, 19, 26日のみ

@NOAH ｽﾀｼﾞｵ中野 4Eｽﾀｼﾞｵ:中野駅)
・定員12名
・ｽﾀｼﾞｵ退室21:00(20:55)
※ｽﾀｼﾞｵの利用規定に則り5分前退出となります。ご理解いただけますようお願いいたします。
※23日休講

火曜日

13:10-16:10

REAL 「トリプルスリー3Hワークショップ」in東京

☆3日のみ

参加費:6,500円(FREDDYトップス付)
伊藤由里子
@BUZZ宮下PARK Ast
・定員18名

REAL Extra BAILA BAILA　伊藤由里子　4pt

3日:※時間変更16:20-17:20♪Unreal love, for real @BUZZ宮下PARK Ast ※定員20名
10日:休講
17日: ※時間変更18:45-19:45♪All my little dreams@BUZZ渋谷TOWER7-1st
24日: ※時間変更18:45-19:45♪Ay mis amores@BUZZ渋谷TOWER7-1st
※今月は各週ごとに開講時間が異なります為、ご注意ください。
・定員30名(3日以外)

水曜日

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)～
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。

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♡

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)

20:15-21:15

REAL 発表会向けパフォーマンスクラス（全4回） 猿谷英子 3pt

～BAILA BAILA～
@外部ｽﾀｼﾞｵ(ﾚﾝﾀﾙｽﾀｼﾞｵ ｵﾄﾞﾘﾊﾞ/中野駅)
・ｽﾀｼﾞｵ入室20:00/完全退室21:30
※パフォーマンスクラスは全枠をご予約御参加いただきますようお願いいたします。

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♡

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

11:05-12:05

REAL BAILA BAILA 霜田哲也 3pt

☆19日のみ

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・スタジオ入室11:00
・定員15名

12:15-13:15

REAL ノンストップBAILA BAILA　霜田哲也　3pt

☆19日のみ

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・定員15名
・スタジオ退出13:30

金曜日

10:10-11:10

REAL 発表会向けパフォーマンスクラス全2回　谷井恵利香　3pt

☆6、27日のみ

～BAILA BAILA vol.38 ♪Gold Standard～
@BUZZ本八幡 1スタジオ:本八幡駅
・ｽﾀｼﾞｵ入室10:00
・定員10名
※最小遂行人数5名(11月2日(月)開講判断いたします。)

11:20-12:20

REAL BAILA BAILA × DDD WORKOUTスクール60　谷井恵利香　3pt

☆6、27日のみ

～AER☆STER X vol.13 Tornado 2026 ～
@BUZZ本八幡 1スタジオ:本八幡駅
・ｽﾀｼﾞｵ退出12:30
・定員12名

土曜日

<週替わりDDD WORKOUT>
・10月3日(土)

15:00-16:00

REAL BAILA BAILA　HITOMI　3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・スタジオ入室15:00/退室16:00
※スタジオ予約時間の都合上5分前レッスン終了とさせていただきます。ご了承の程お願いいたします。
・定員15名

16:00-17:00

REAL DDD STYLE HIPHOP — HITOMI — 3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Bst
・入室16:00/退室16:55
※スタジオ予約時間の都合上5分前レッスン終了とさせていただきます。ご了承の程お願いいたします。
・定員9名

・11月7日(土)

10:10-11:10

REAL BAILA BAILA — 馬場恵里奈 — 3pt

@BUZZ渋谷TOWER 3-2st:恵比寿駅
・ｽﾀｼﾞｵ入室10:00
・定員10名

11:20-12:20

REAL ノンストップBAILA BAILA — 馬場恵里奈 — 3pt

@BUZZ渋谷TOWER 3-2st:恵比寿駅
・ｽﾀｼﾞｵ退室12:30
・定員10名

12:00-13:00

REAL 発表会向けパフォーマンスクラス①/全2回 — 槙原ゆか里 — 3pt

～DDD West Coast Style～
@BUZZ渋谷tower4-2st:恵比寿駅
・スタジオ入室12:00
・定員8名
※最小遂行人数2名(11/3に判断いたします。)

13:00-14:00

REAL 発表会向けパフォーマンスクラス②/全2回 — 槙原ゆか里 — 3pt

～DDD West Coast Style～
@BUZZ渋谷tower4-2st:恵比寿駅
・スタジオ退出14:00
・定員8名
※最小遂行人数2名(11/3に判断いたします。)

14:10-15:40

REAL BAILA BAILA×DDD Workoutスクール90 — HITOMI — 4pt

～DDDオフィシャルイベントに向けて～
@BUZZ川崎101st
・スタジオ入室14:00
・定員10名

15:50-16:50

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

@BUZZ川崎101st
・スタジオ退出17:00
・定員12名

・11月14日(土)

11:05-12:05

REAL **ノンストップBAILA BAILA** 霜田哲也 3pt

@BUZZ渋谷宮下PARK Ast
・スタジオ入室11:00
・定員15名

12:15-13:15

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** 霜田哲也 3pt

@BUZZ渋谷宮下PARK Ast
・スタジオ退室13:30
・定員15名

14:05-15:05

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス①/全2回** HITOMI 3pt

～DDD STYLE HIPHOP～
@BUZZ渋谷宮下PARK Ast
・スタジオ入室14:00
・定員15名

15:15-16:15

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

～DDD STYLE HIPHOP～
@BUZZ渋谷宮下PARK Ast
・定員15名

16:25-17:25

REAL **BAILA BAILA ×DDD WORKOUTスクール60** HITOMI 3pt

@BUZZ渋谷宮下PARK Ast
・スタジオ退出17:30
・定員15名

・11月21日(土)

12:10-13:10

REAL **BAILA BAILA** 馬場恵里奈 3pt

@BUZZ渋谷TOWER 5-1st:恵比寿駅
・ｽﾀｼﾞｵ入室12:00
・定員12名

13:20-14:20

REAL **ノンストップBAILA BAILA** 馬場恵里奈 3pt

@BUZZ渋谷TOWER 5-1st:恵比寿駅
・ｽﾀｼﾞｵ退室14:30
・定員12名

15:05-16:05

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・ｽﾀｼﾞｵ入室15:00
・定員15名

16:15-17:15

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス①/全2回** HITOMI 3pt

～DDD West Coast Style～
@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・定員15名

17:25-18:25

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

～DDD West Coast Style～
@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・ｽﾀｼﾞｵ退室15:30
・定員15名

・11月28日(土)

14:45-15:45

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・ｽﾀｼﾞｵ入室14:30
・定員15名

16:00-17:00

REAL **DDD West Coast Style** HITOMI 3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・定員15名

17:15-18:15

REAL **DDD STYLE HIPHOP** HITOMI 3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・ｽﾀｼﾞｵ退室15:30
・定員15名

日曜日

・11月1日(日)

11:05-12:05

REAL **ノンストップBAILABAILA** 霜田哲也 3pt

@外部スタジオ(BUZZ BAYSIDE(浜松町) 1st)
・スタジオ入室11:00
・定員15名

12:15-13:15

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** 霜田哲也 3pt

@外部スタジオ(BUZZ BAYSIDE(浜松町) 1st)
・スタジオ退室13:30
・定員15名

13:00-14:00

REAL **発表会向けパフォーマンスクラス①/全2回** HITOMI 3pt

～BAILA BAILA～
@BUZZ渋谷東口SQUARE Fst
・スタジオ入室13:00/スタジオ退出14:00
※スタジオ予約時間の関係により、5分前にレッスンを終了させていただきますことをご了承ください。
・定員10名

14:00-15:00

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

～BAILA BAILA～
@BUZZ渋谷東口SQUARE Ast
・スタジオ入室16:00/ｽﾀｼﾞｵ退室17:00
※スタジオ予約時間の関係により、5分前にレッスンを終了させていただきますことをご了承ください。
・定員10名

15:15-16:15

REAL **BAILA BAILA×DDD WORKOUTスクール60** HITOMI 3pt

～DDDオンラインスタジオ発表会に向けてDDD STYLE HIPHOP SE＃23 Got to fly RCX～
@BUZZ渋谷東口SQUARE B st
・スタジオ入室15:00/スタジオ退出16:30
・定員8名

・11月8日(日)

9:10-10:10

REAL **BAILA BAILA×DDD WORKOUTスクール60** MACHI 3pt

～DDD オフィシャルイベントに向けてRM07. 08～
@BUZZ上野 1st:上野駅
・スタジオ入室9:00
・定員10名

10:10-11:10

REAL **BAILA BAILA** MACHI 3pt

@BUZZ上野 1st:上野駅
・定員10名

11:20-12:20

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** MACHI 3pt

@BUZZ上野 1st:上野駅
・スタジオ退室12:30
・定員10名

14:45-15:45

REAL **DDD STYLE HIPHOP** HITOMI 3pt

@BUZZ川崎301st:川崎駅
・ｽﾀｼﾞｵ入室14:30
・定員10名

16:00-17:00

REAL **BAILA BAILA** HITOMI 3pt

@BUZZ川崎301st:川崎駅
・定員10名

17:15-18:15

REAL **DDD West Coast Style** HITOMI 3pt

@BUZZ川崎301st:川崎駅
・スタジオ退室18:30
・定員10名

・11月22日(日)

10:40-11:40

REAL **BAILA BAILA×DDD WORKOUTスクール60**

～3×3×3(トリプルスリー)チームコンテスト課題曲練習会～
♪03真夏の夜の夢-BOXING-
♪04真夏の夜の夢-SQUAT-
谷井恵利香(3pt)
@グリーンパレス301集会室
・スタジオ入室10:30
・定員12名

11:45-12:45

REAL **BAILA BAILA×DDD WORKOUTスクール60**

～3×3×3(トリプルスリー)チームコンテスト課題曲練習会
♪06 Russian Roulette(BAILA BAILA vol.27)-DANCE-
♪07 Hands Up to the Sky RCX(BAILA BAILA vol.34)-TRAINING-
谷井恵利香(3pt)
@グリーンパレス301集会室
・スタジオ退出13:00
・定員12名

・11月29日(日)

10:40-11:40

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** 大堀 真武 3pt

@外部ｽﾀｼﾞｵ(BUZZ渋谷東口SQUARE A st)
・ｽﾀｼﾞｵ入室10:30
・定員15名

11:50-12:50

REAL ノンストップDDD HOUSE WORKOUT　大堀 真武　3pt

@BUZZ渋谷東口SQUARE A st
・ｽﾀｼﾞｵ退出13:00
・定員15名

13:10-14:10

REAL ノンストップBAILABAILA　MACHI　3pt

@BUZZ渋谷TOWER3-2st
・スタジオ入室13:00
・定員10名

14:20-15:20

REAL DDD HOUSE WORKOUT　MACHI　3pt

@BUZZ渋谷TOWER3-2st
・スタジオ退出15:30
・定員10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)

「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)

●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。

●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。

●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。