D NAGANO 2026 年 12 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11月26日(木)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

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

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

20:50-21:50

REAL DDD STYLE HIPHOP　山口恭史　1.25pt

・定員25名

火曜日

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

※29日休講

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
※30日休講

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
※30日休講

12:40-13:40

REAL **RITMOS** 小八重 薫 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※30日休講

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
※30日休講

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。
※9日、30日休講

15:00-16:00

DDD Zoom **Extra BAILA BAILA** 伊藤由里子 3pt

2日: LOOK BACK BAILA BAILA vol.25前編
9日:休講
16日:♪真夜中のドア～stay with me
23日:♪Under the moon
30日:休講
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。

18:20-19:20

REAL **BAILA BAILA** 藤井とよ子 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※30日休講

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
※30日休講

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。
※9日、30日休講

21:30-22:30

DDD Zoom **Extra BAILA BAILA** 伊藤由里子 3pt

2日: LOOK BACK BAILA BAILA vol.25後編
9日:休講
16日:♪最後の雨
23日:♪El mismo viento
30日:休講
☆DDD予約サイトEVENTページよりご予約ください。

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
※31日休講

12:15-13:15

REAL **BAILA BAILA** 村山 ふみ 1.25pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※31日休講

13:30-14:15

REAL **DDD HOUSE WORKOUT** 村山ふみ 1pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※31日休講

14:25-15:10

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

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※31日休講

15:20-16:05

REAL **DDD STYLE HIPHOP** 宮本綾子 1pt

@Cｽﾀｼﾞｵ/定員25名
※31日休講

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
※31日休講

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
※31日休講

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

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

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

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

＜@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

※5日プログラム変更11:15-12:15 LOOK BACK BAILABAILA vol.25（前編）（1.25pt）
☆スタンプラリー対象レッスン
※12日休講

12:10-13:10

REAL **LOOK BACK BAILA BAILA** 藤井とよ子 1.25pt

5日：vol.25（後編）※時間変更12:20-13:20
12日：休講
19日：vol.26（前編）
26日：vol.26（後編）
・定員25名

13:20-14:20

REAL ノンストップBAILA BAILA　藤井とよ子　1.25pt

・定員25名
※5日時間変更13:30-14:30
※12日休講

14:30-14:50

REAL BAILABAILA 20 by DDD MUSIC　藤井とよ子　無料

・定員25名
※5日時間変更14:40-15:00
※12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
※5日時間変更15:05-15:25
※12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

12:00-12:50

REAL BAILA BAILA　小島美奈子　1pt

・定員30名

＜@Cｽﾀｼﾞｵ＞

10:00-10:30

REAL RHYTHMMASTER30　村山ふみ　無料

定員25名
※13日休講

10:40-11:40

REAL **BAILA BAILA** 村山ふみ 1.25pt

・定員25名
※13日休講

11:45-12:30

REAL **ピラティス** 村山ふみ 無料

・定員18名
※13日休講

【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.25** 伊藤由里子 3pt

・12月2日(水)15:00-16:00(前編)
・12月2日(水)21:30-22:30(後編)

REAL **LOOK BACK BAILA BAILA vol.25** 藤井とよ子 1.25pt

・12月5日(土)11:15-12:15(前編)
・12月5日(土)12:20-13:20(後編)

REAL **LOOK BACK BAILA BAILA vol.26** 藤井とよ子 1.25pt

・12月19日(土)12:10-13:10(前編)
・12月26日(土)12:10-13:10(後編)

【12月DDDオフィシャルイベント開催日】

12/12(土)【リアル/DDD Zoom/サテライト会場】BAILA BAILA 22 マラソンin名古屋 vol.25,38 @中部国際空港セントレアホール
12/13(日)【リアル】3×3×3 トリプルスリーチームコンテスト @中部国際空港セントレアホール

【年末年始休業日】

2026年12月30日(水)～2027年1月3日(日)
上記は休業とさせていただきます。
今年も大変お世話になりました。皆様良いお年をお過ごしください。

「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。
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。