ＤＩＳ市谷スポーツクラブ　2023年 4月～6月 ＬＥＳＳＯＮ　ＳＣＨＥＤＵＬＥ（レッスン内容は変更となる場合があります）2023年3月22日版

（スクールは5月より開始予定です）

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館
9:00				9:00～10:30 テニススクール 成人初級 （有料）			9:00～10:30 テニススクール 成人中級 （有料）			9:00～10:30 テニススクール 成人中級 （有料）			9:00～10:30 テニススクール 成人初級 （有料）					9:00～10:30 テニススクール 成人初級 （有料）
9:30					9:50～10:20 フレックスストレッチ 鷹橋														
10:00		10:00～10:30 ヨガ 秋葉						10:00～10:30 ZUMBA® 安本			10:00～10:30 健康体操 江口						10:00～10:30 シンプルエアロ 坂出		
10:30			10:30～11:30 女性ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	10:30～12:00 テニススクール 成人初級 （有料）	10:40～11:10 ワークアウトヨガ 鷹橋	10:30～11:30 女性ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	10:30～12:00 テニススクール 成人初級・中級 （有料）		10:30～11:30 女性ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	10:30～12:00 テニススクール 成人初級 （有料）	10:40～11:10 ヨガ 江口	10:30～11:30 女性ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	10:30～12:00 テニススクール 成人中級 （有料）	10:30～11:00 ヨガ 岡本			10:40～11:10 ピラティス 坂出		
11:00		11:00～11:30 ZUMBA® 朱						11:00～11:30 フィールヨガ 清住						11:20～11:50 ZUMBA® 岡本	11:00～12:00 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		11:20～11:50 ヨガ 坂出		
11:30																			
12:00			12:00～13:30 専用利用			12:00～13:30 専用利用			12:00～13:30 専用利用			12:00～13:30 専用利用			12:00～13:30 専用利用				
12:30																			
13:00			13:00 ウォーキング スクール （有料）									13:00 ウォーキング スクール （有料）							
13:30				13:30～15:00 テニススクール 成人中級 （有料）			13:30～15:00 テニススクール 成人上級 （有料）			13:30～15:00 テニススクール 成人中級 （有料）			13:30～15:00 テニススクール 成人初級 （有料）		13:30～14:30 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	13:30～15:00 テニススクール 成人上級 （有料）			
14:00											14:00～14:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸTR 鷹橋							14:20～14:50 ピラティス 清住	
14:30															14:30～15:30 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）				
15:00	休館日	15:00～16:00 キッズ体育スクール （有料）	15:00～16:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	15:00～16:30 テニススクール 成人初級 （有料）		15:00～16:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		15:00～16:00 キッズ体育スクール （有料）	15:00～16:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		15:30～16:15 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ （有料）	15:00～16:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		15:05～16:05 キッズバレエスクール （有料）	15:30～16:30 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	15:00～16:30 テニススクール 成人初級＆ジュニア （有料）	15:00～15:30 ボディメイクTR 清住	
15:30							15:30～16:30 テニススクール キッズ （有料）			15:30～16:30 テニススクール キッズ （有料）			15:30～16:30 テニススクール キッズ （有料）					15:40～16:10 フィールヨガ 清住	
16:00		16:00～17:00 キッズ体育スクール （有料）	16:00～17:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）	16:20～17:20 キッズ空手スクール （有料）	16:00～17:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）	16:00～17:00 キッズ体育スクール （有料）	16:00～17:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）	16:20～17:20 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ （有料）	16:00～17:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）	16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）	16:10～17:10 キッズバレエスクール （有料）		16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）			
16:30																			
17:00		17:00～18:00 キッズ体育スクール （有料）	17:00～18:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		17:30～18:30 キッズ空手スクール （有料）	17:00～18:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		17:00～18:00 キッズ体育スクール （有料）	17:00～18:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		17:30～18:30 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ （有料）	17:00～18:00 ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		17:10～18:10 キッズバレエスクール （有料）				
17:30																			
18:00														18:10～19:10 キッズバレエスクール （有料）	18:00～19:00 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）		【営業時間】 火～土　9:00～21:00 日・祝　9:00～18:00 【休館日】 毎週月曜日・年末年始 他 【TEL】 03-3266-3953		
18:30																			
19:00		19:10～19:40 ワークアウトヨガ 鷹橋			19:10～19:40 ピラティス 清住			19:10～19:40 フィールヨガ 清住			19:10～19:40 ピラティス 玉田								
19:30																			
20:00		20：00～20:30 ボディメイクTR 鷹橋			20:00～20:30 ダンス基本 AKI			20:00～20:30 シンプルエアロ 鷹橋			20:00～20:30 ヨガ 玉田								
20:30																			
21:00																			