

DIS市谷スポーツクラブ 2023年10月～12月 LESSON SCHEDULE (レッスン内容は変更となる場合があります)

2023年10月1日版

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																		
9:30		9:00～10:15 フリー遊泳	9:00～10:30 テニススクール 成人初級 (有料)		9:00～10:15 フリー遊泳	9:00～10:30 テニススクール 成人中級 (有料)		9:00～10:15 フリー遊泳	9:00～10:30 テニススクール 成人中級 (有料)		9:00～10:15 フリー遊泳	9:00～10:30 テニススクール 成人初級 (有料)		9:00～10:50 フリー遊泳				9:00～10:30 テニススクール 成人初級 (有料)
10:00	10:00～10:40 ヨガ 秋葉									10:00～10:30 健康体操 江口						9:50～10:30 シンプルエアロ 坂出		
10:30		10:30～11:30 女性スイミング スクール (有料)	10:30～12:00 テニススクール 成人初級 (有料)	10:20～11:00 シンプルエアロ 鷹橋	10:30～11:30 女性スイミング スクール (有料)	10:30～12:00 テニススクール 成人中級 (有料)	10:20～11:00 シェイプアップ 安井	10:30～11:30 女性スイミング スクール (有料)	10:30～12:00 テニススクール 成人初級 (有料)	10:40～11:20 ヨガ 江口	10:30～11:30 女性スイミング スクール (有料)	10:30～12:00 テニススクール 成人中級 (有料)	10:20～11:00 ヨガ 岡本			10:40～11:10 ピラティス 坂出		10:30～12:00 テニススクール 成人中級 (有料)
11:00	11:00～11:40 ZUMBA® 岡本			11:20～11:50 ブルックスストレッチ 雨川			11:20～11:50 ピラティス 清住			11:30～12:00 ボディメイクTR 雨川			11:10～11:50 ZUMBA® 岡本	11:00～12:00 成人スイミング スクール (有料)		11:20～12:00 ヨガ 坂出		
12:00	DNP専用 12:15～12:45 シンプルエアロ 鷹橋	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 ボディメイクTR 雨川	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 シェイプアップ 清住	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 ファイティングDOJO 安井	12:00～13:30 DNP専用利用		12:10～12:40 ステップjam 安井	12:00～14:15 DNP専用利用				
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 キッズスイミング 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														14:20～14:50 ボディメイクTR 増田				
14:30													15:05～16:05 キッズバレエ スクール (有料)	15:00～16:30 テニススクール ジュニア (有料)		15:10～15:50 シェイプアップ 安井		
15:00	15:00～16:00 キッズ体育 スクール (有料)	15:00～16:00 キッズスイミング 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 キッズスイミング スクール (有料)	15:30～16:30 キッズ 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 キッズスイミング スクール (有料)	15:30～16:30 テニススクール キッズ (有料)	15:30～16:15 キッズダンス スクール (有料)	15:00～16:00 キッズスイミング スクール (有料)	15:30～16:30 テニススクール キッズ (有料)	16:00～17:00 キッズ スクール (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)		16:10～16:50 フィールヨガ 清住		
15:30																		
16:00	16:00～17:00 キッズ体育 スクール (有料)	16:00～17:00 キッズスイミング スクール (有料)		16:00～17:00 キッズスイミング 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 キッズスイミング 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 キッズダンス スクール (有料)	16:00～17:00 キッズスイミング スクール (有料)	16:30～18:00 テニススクール ジュニア (有料)	17:00～18:00 キッズスイミング スクール (有料)	17:10～18:10 キッズバレエ スクール (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 キッズスイミング スクール (有料)	16:30～18:00 テニススクール ジュニア (有料)	17:00～18:00 キッズスイミング 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 キッズスイミング スクール (有料)	17:00～18:00 テニススクール ジュニア (有料)	17:30～18:30 キッズダンス スクール (有料)	17:00～18:00 キッズスイミング スクール (有料)	17:00～18:00 テニススクール ジュニア (有料)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (有料)	17:30～18:30 キッズバレエ スクール (有料)					
17:30																		
18:00																		
18:30													18:10～19:10 キッズバレエ スクール (有料)	18:00～19:00 成人スイミング スクール (有料)		【営業時間】 火～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～18:00		
19:00																【休館日】 毎週月曜日・年末年始 他		
19:30	19:10～19:50 ラテンダンス基本 AKI	18:00～20:45 フリー遊泳		19:10～19:40 ピラティス 清住	18:00～20:45 フリー遊泳		19:00～19:40 シェイプアップ 安井	18:00～20:45 フリー遊泳		19:10～19:40 ピラティス 玉田	18:00～20:45 フリー遊泳							
20:00				19:50～20:30 ストリートダンス基本 AKI			20:00～20:40 シンプルエアロ 鷹橋			19:50～20:30 ヨガ 玉田			19:00～20:45 フリー遊泳					
20:30	20:00～20:40 ヨガ AKI																	
21:00																		

休館日

【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