

# DIS市谷スポーツクラブ 2024年 1月~3月 LESSON SCHEDULE (IRの都合によりレッスン変更、代行となる場合があります) 2023年12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			時間変更			時間変更			10:00~10:30 健康体操 江口			10:00 ベビー スイミング スクール (有料)			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)	10:30~11:10 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)	10:40~11:10 ピラティス 清住	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 ベビー スイミングスクール (有料)	11:20~11:50 ピラティス 雨川				11:20~12:00 シェイパング 安井	時間変更		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	DNP専用利用		DNP専用 12:15~12:45 ボディメイクTR 雨川	DNP専用利用		DNP専用 12:15~12:45 シェイパング 清住		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		12:10~12:50 シェイパング 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)			12:30 キッズ スイミング 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 成人中級 (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)					9:00~17:45 フリー遊泳	
14:00													14:30~15:30 キッズスイミング スクール (有料)			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)				時間・種目変更		
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 テニススクール キッズ (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 キッズスイミング 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)	15:00~15:30 STEP jam 安井	15:40~16:20 フィールヨガ 清住	時間変更		
15:30													16:30~18:00 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)						
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)	16:30~18:00 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													17:30~18:30 キッズダンス スクール (有料)	17:30~18:30 キッズバレエ スクール (有料)						
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)		17:00~18:00 キッズ空手 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 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 キッズスイミング スクール (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)	17:30~18:00 テニススクール ジュニア (有料)	17:10~18:10 キッズバレエ スクール (有料)							
17:30													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)						
18:00																				
18:30																				
19:00																				
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 シェイパング 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							19:50~20:20 FIT jam 安井			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																				

【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