ＤＩＳ市谷スポーツクラブ　2024年 10月～12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）

2024年9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	休館日			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）	9:10～9:50 ベビー 体育スクール （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）
9:30			9：00～10：15 フリー遊泳			9：00～10：15 フリー遊泳			9：00～10：15 フリー遊泳			9：00～10：15 フリー遊泳							
10:00		10:00～10:40 ヨガ 秋葉						10:00～10:40 ヨガ 竹花			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）	10:50～11:30 ZUMBA® 竹花	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			10:40～11:20 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® 田所												11:10～11:50 ZUMBA® 岡本	11:00～12:00 成人スイミング スクール （有料）				
11:30			11:20 ベビー スイミングスクール （有料）		11:20～12:00 ボディメンテナンス 田所			11:40～12:00 みんなで筋トレ 青木				11:20 ベビー スイミングスクール （有料）					11:30～12:10 ヨガ 坂出		
12:00		DNP専用 12:15～12:45 ワークアウトヨガ 鷹橋	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 ZUMBA® 田所	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 SHAPE PUMP 青木	12:00～13:30 DNP専用利用		DNP専用 12:15～12:45 ファイトアタックBEAT 安井	12:00～13:30 DNP専用利用		12:00～12:40 SHAPE PUMP 安井	12:00～14:15 DNP専用利用				
12:30															12:30 キッズ スイミング スクール （有料）				
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）						9：00～17：45 フリー遊泳	
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			14:00～15:00 キッズスイミング スクール （有料）			14:00～15:00 キッズスイミング スクール （有料）						14:00～15:00 キッズスイミング スクール （有料）					14:10～14:50 SHAPE PUMP 安井		
14:30															14:30～15:30 キッズスイミング スクール （有料）				
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）		15:00～16:00 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）			15:00～16:00 キッズスイミング スクール （有料）		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）	15:00～15:40 ファイトアタックBEAT 安井		
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）	15:30～16:15 キッズダンス スクール （有料）		15:30～16:30 テニススクール キッズ （有料）		15:30～16:30 キッズスイミング スクール （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）			16:00～17:00 キッズスイミング スクール （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）		16:20～17:20 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）		16:10～17:10 キッズバレエ スクール （有料）			15:50～16:30 ZUMBA® 関根		
16:30				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）		16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）			16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）			16:30～18:00 テニススクール ジュニア （有料）			16:30～18:00 テニススクール ジュニア （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）		17:30～18:30 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）		17:30～18:30 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）		17:10～18:10 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 成人スイミング 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																			
19:30		19:10～19:50 ラテンダンス基本 AKI	18：00～20：45 フリー遊泳		19:10～19:50 ZUMBA@ 上田	18：00～20：45 フリー遊泳		19:10～19:50 SHAPE PUMP 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			19：00～20：45 フリー遊泳				
20:00		20:00～20:40 ヨガ AKI			20:00～20:40 ワークアウトヨガ 上田			20:00～20:30 ステップjam 安井			19:50～20:30 ヨガ 玉田								
20:30																			
21:00																			