ＤＩＳ市谷スポーツクラブ　2025年 7月～9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）

2025年6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） 7～9月休講			9:00～10:30 テニススクール 成人中級（有料） 7～9月休講			9:00～10:30 テニススクール 成人中級（有料） 7～9月休講			9:00～10:30 テニススクール 成人初級（有料） 7～9月休講	9:10～9:50 ベビー体育スクール（有料）	9:00～10:50 フリー遊泳	9:00～13:30 DNP専用利用			9:00～10:30 テニススクール 成人初級（有料） 7～9月休講
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） 7～9月休講	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） 7～9月休講	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） 7～9月休講	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） 7～9月休講	10:30～11:10 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） 7～9月休講
11:00	11:00～11:40 ZUMBA® 田所													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							11:20 ベビースイミングスクール（有料）		11:20～12:00 ZUMBA® 岡本			11:30～12:10 ヨガ 坂出		
12:00	DNP専用 12:15～12:45 フィールピラティス 鷹橋	12:00～13:30 DNP専用利用	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	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	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	12:00～13:30 DNP専用利用		12:00～13:30 DNP専用利用				12:00～15:00 DNP専用利用 要WEB予約
12:30														12:30 キッズスイミングスクール（有料）			9：00～17：45 フリー遊泳	
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） 7～9月休講			13:30～15:00 テニススクール 成人上級（有料） 7～9月休講			13:30～15:00 テニススクール 成人中級（有料） 7～9月休講			13:30～15:00 テニススクール 成人初級（有料） 7～9月休講	13:30～14:10 SHAPE PUMP 安井	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） 7～9月休講			
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）			14:30～15:30 キッズスイミングスクール（有料）				
14:30																		
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） 7～9月休講		15:00～16:00 キッズスイミングスクール（有料）	15:00～15:30 DNP専用利用	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）	15:00～15:30 DNP専用利用	15:00～15:45 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）	15:00～15:30 DNP専用利用	15:10～16:10 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） 7～9月休講	15:10～15:40 骨盤エクササイズ 関根		15:00～17:45 DNP専用利用 要WEB予約
15:30						15:30～16:30 テニススクール キッズ（有料） 7～9月休講			15:30～16:30 テニススクール キッズ（有料） 7～9月休講			15:30～16:30 テニススクール キッズ（有料） 7～9月休講	16:10～17:10 キッズバレエスクール（有料）	15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）		15:50～16:30 ZUMBA® 関根		
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）		16:00～17:00 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			16:30～18:00 テニススクール ジュニア（有料） 7～9月休講	16:30～17:30 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） 7～9月休講			16:30～18:00 テニススクール ジュニア（有料） 7～9月休講			16:30～18:00 テニススクール ジュニア（有料） 7～9月休講	17:10～18:10 キッズバレエスクール（有料）	16:40～17:10 アクアジョグ 安井	16:30～18:00 テニススクール ジュニア（有料） 7～9月休講			
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）			17:15～17:45 アクアサーキット 安井				
17:30				17:30～18:30 キッズ空手スクール（有料）														
18:00			18:00～20:45 DNP専用利用 要WEB予約		18:00～20:45 フリー遊泳	18:00～20:45 DNP専用利用 要WEB予約		18:00～20:45 フリー遊泳	18:00～20:45 DNP専用利用 要WEB予約		18:00～20:45 フリー遊泳	18:00～20:45 DNP専用利用 要WEB予約	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）	18:00～20:45 DNP専用利用 要WEB予約			
18:30																		
19:00	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			19:10～19:50 SHAPE PUMP 安井			19:10～19:40 ピラティス 玉田				19:00～20:45 フリー遊泳				
19:30										19:50～20:30 ヨガ 玉田								
20:00	20:00～20:40 ヨガ AKI			20:00～20:40 ヨガ 上田			20:00～20:40 ファイトアタックBEAT 安井											
20:30																		
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