

大日本印刷ヘルスセンター (DIS市谷スポーツクラブ) LESSON SCHEDULE

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			9:00-10:30			9:00-10:30			9:00-10:30						9:00-10:30		
9:30			テニススクール 初級 (有料)			テニススクール 中級 (有料)			テニススクール 中級 (有料)			テニススクール 初級 (有料)						9:30-10:30 ベビー体育 スクール (有料)	テニススクール 初級 (有料)	
10:00	10:00-10:30 フィールヨガ 馬場			9:50-10:20 健康体操 江口			9:50-10:20 ダンスストレッチ YUCCO						10:00-11:00 ベビー体育 スクール (有料)	10:00-10:45 ベビースイミング スクール (有料)					10:30-12:00 テニススクール 中級 (有料)	
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 初級 (有料)	10:40-11:10 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 初級・中級 (有料)	10:30-11:00 サルサダンス YUCCO	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 初級 (有料)	11:00-11:30 フレックスストレッチ 島田	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 中級 (有料)							10:50-11:20 ポディメイクトレーニング 坂出	
11:00					11:30-12:00 アクアピクス 馬場														11:00-12:00 成人スイミング スクール (有料)	10:50-11:20 ポディメイクトレーニング 坂出
11:30													11:40-12:10 ファイティングコア 鷹橋							11:30-12:00 ピラティス 坂出
12:00																				
12:30	12:10-12:30 ポディメイク 清住			12:10-12:30 フィールヨガ 清住			12:15-12:45 ZUMBA 朱			12:10-12:30 GYMNASTICS入門 馬場			12:30-13:00 ピラティスヨガ 鷹橋							12:10-12:40 ヨガ 坂出
13:00	12:40-13:00 ポディメイク 清住																			
13:30		13:00-13:45 ウォーキング スクール (有料)											13:00-13:45 ウォーキング スクール (有料)							
14:00			13:30-15:00 テニススクール 中級 (有料)																	
14:30	14:10-14:40 ヨガ AKI	14:00-15:00 キッズスイミング スクール (有料)	14:00-15:00 テニススクール 中級 (有料)		14:00-15:00 キッズスイミング スクール (有料)	14:00-15:00 テニススクール 上級 (有料)							14:00-15:00 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 初級 (有料)						13:30-14:00 コアヒーリング 清住
15:00		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 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 キッズスイミング スクール (有料)	13:30-14:00 コアヒーリング 清住	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 上級 (有料)				14:20-14:50 ポディメイク 清住
15:30	15:30-16:30 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)	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 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 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)	15:05-16:05 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)	15:00-16:30 テニススクール 初級 ジュニア (有料)				15:10-15:40 フィールヨガ 清住
16:00																				
16:30	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (有料)			16:20-17:20 キッズ空手 スクール (有料)																
17:00																				
17:30	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (有料)																			
18:00																				
18:30																				
19:00	19:00-19:30 ピラティスヨガ 鷹橋	19:00-19:30 スイムトレーニング 清住		19:10-19:40 GYMNASTICS入門 馬場			19:10-19:40 シンプルエアロ 鷹橋													
19:30																				
20:00	19:50-20:20 ファイティングコア 鷹橋	19:40-20:10 アクアピクス 馬場		20:00-20:30 ヨガ AKI			20:00-20:30 フレックスストレッチ 田中		19:30-20:45 目指せ マスターズ 清住				19:20-19:50 フィットZERO 馬場							
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