

雑司が谷体育館 タイムスケジュール

2024年7月1日更新

	月			火			水			木			金			土			日								
	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール						
9:00			個人公開 10:00-20:30			個人公開 14:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 13:00-18:00			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30	9:00					
30		貸切			貸切			貸切		貸切		貸切		貸切		貸切		貸切		貸切		30					
10:00	朝の健康体操	午前				ボディ コンバット						フラダンス										10:00					
30	9:45-10:45		アクアピクス		貸切	9:40-10:40			貸切		貸切	9:45-10:45			アクアピクス			大人水泳教室 <初級>			大人水泳教室 <初級>	30					
11:00	Oyz (オイズ)	9:00-12:00	10:10-11:10									背骨コンディショ ニング			10:10-11:10							11:00					
30	11:00-12:00				貸切	ヨガ			9:00-12:00	9:00-12:00	10:00-12:00	11:00-12:00			大人水泳教室 <中級>			9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	大人水泳教室 <中級>	30					
12:00					貸切																	12:00					
30	美・ウォークエクサ サイズ				貸切										ヨガ							30					
13:00	12:20-13:20				午後①					ZUMBA					12:10-13:10						貸切	13:00					
30	肩こり・腰痛ケア 体操		はじめての 水泳		12:00-14:00																午後①	30					
14:00	13:30-14:15	バドミントン 教室 <初級>				個人公開 リフレッシュ体操			バドミントン 教室 <初級>		脂肪 スッキリ	ヨガ & ストレッチ			脂肪 スッキリ	ピラティス			水中運動 教室	キッズ ダンス		アクアピクス	14:00				
30	ストレッチ	13:40-15:00	13:15-14:45	12:10-15:10	個人公開	個人公開	13:30-15:00	13:40-15:00	13:40-14:40	13:45-14:45	個人公開	13:40-14:40	13:30-14:30					貸切	13:30-14:15	13:20-14:20	午後	13:15-14:15	12:10-15:10	貸切	午後	大人水泳教室 <初級>	13:40-14:30
15:00	14:25-15:10		幼児 水泳教室												ヘルスケア 体操								15:00				
30	骨盤から ダイエット		14:55-15:45		バドミントン	3,4,5レーン			バドミントン 教室 <中級>		卓球											子供 水泳教室	16:00				
16:00	15:20-16:20	バドミントン 教室 <中級>	子供 水泳教室		貸切				15:40-16:30										13:00-17:00			15:05-16:20	16:00				
30		15:30-16:50	15:45-17:00		14:00-17:00				15:30-16:50		14:00-17:00				キッズ ダンス							子供 水泳教室	30				
17:00									子供 水泳教室						16:15-17:15							子供 水泳教室	17:00				
30									16:30-17:45		キッズ バレエ				16:30-17:45							16:30-17:45	30				
18:00																							18:00				
30									個人公開 柔道														30				
19:00	ボディ バランス	貸切				個人公開									ヨガ								19:00				
30	18:30-19:30	夜間	はじめての 水泳		貸切				貸切					夜間	18:30-19:30							貸切	30				
20:00	ボディコンバット		19:00-20:30			3,4,5レーン			ストレッチ & ワークアウト						大人 バレエ <入・初級>								20:00				
30	19:45-20:45								19:30-20:30		18:00-20:30	18:30-20:30			19:45-20:45								30				
21:00																							21:00				
30																							30				

枠は室内シューズ着用必須