

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			午前			午前		午前		フラダンス		午前		午前		午前		午前		10:00
30	9:45-10:45		アカアピクス 10:10-11:10		貸切 午前			ボディ コンバット 9:40-10:40		午前		貸切 午前	9:45-10:45		アカアピクス 10:10-11:10				午前		大人水泳教室 <初級> 10:10-11:00	30
11:00	Oyz (オイズ)	9:00-12:00			9:00-12:00			ヨガ		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00	大人水泳教室 <中級> 11:05-11:55	11:00
30	11:00-12:00				10:00-12:00			11:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00		11:00-12:00								30
12:00																						12:00
30	美・ウォークエクササイズ				貸切 午後①																	30
13:00	12:20-13:20									ZUMBA												13:00
30					12:00-14:00																	30
14:00	肩こり・腰痛ケア 体操		はじめての 水泳					個人公開 リフレッシュ体操		個人公開												14:00
30	13:30-14:15							個人公開		個人公開												30
15:00	ストレッチ	13:40-15:00			12:10-15:10			13:30-15:00		13:40-15:00												15:00
30	14:25-15:10		幼児 水泳教室																			30
16:00	骨盤から ダイエット		14:55-15:45		個人公開			個人公開		個人公開												16:00
30	15:20-16:20		子供 水泳教室		14:00-17:00			13:30-15:00		13:40-15:00												30
17:00			15:45-17:00																			17:00
30																						30
18:00																						18:00
30																						30
19:00	ボディ バランス	貸切						個人公開 柔道														19:00
30	18:30-19:30							個人公開														30
20:00	ボディコンバット	夜間	はじめての 水泳					個人公開														20:00
30	19:45-20:45							個人公開														30
21:00																						21:00
30																						30

枠は室内シューズ着用必須