

雑司が谷体育館 タイムスケジュール

2023年3月20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 | 貸切 | 貸切 | 個人公開 はごさいません。 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 10:00 | 大人のための健康体操 | | | 午前 | 午前 | | | ボディコンバット | 午前 | | | | | フラダンス | 午前 | | | | | | | 10:00 |
| 30 | 9:45-10:45 | | アクアピクス | 貸切 | 貸切 | | | 9:40-10:40 | 午前 | | | | | 9:45-10:45 | 午前 | | | | | | | 30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 30 | Oyz (オイズ) | 姿勢良くなれ体操 | | 9:00-12:00 | 9:00-12:00 | | | ヨガ | 9:00-12:00 | | | | | 背骨コンディショニング | 9:00-12:00 | | | | | | | 30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 30 | 美・ウォークエクササイズ | | | 貸切 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 13:00 | | | | 午後① | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |

枠は室内シューズ着用必須