

雑司が谷体育館 タイムスケジュール

2025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																						9:00
30			個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 14:00-20:30		貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 13:00-18:00		貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 10:00-20:30	30
10:00	大人のための 健康体操	午前		午前	午前		ボディ コンバット	午前		午前	午前		フラグランス	午前		午前	午前		午前	午前		10:00
30	9:45-10:45		アクアビクス				9:40-10:40		大人水泳教室 <初級>				9:45-10:45		アクアビクス			大人水泳教室 <初級>				30
11:00			10:10-11:10						10:10-11:00						10:10-11:10			大人水泳教室 <中級>				11:00
30	Oyz (オイズ)	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	10:00-12:00	ヨガ	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	10:00-12:00	背骨コンディショ ニング	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	大人水泳教室 <中級>	9:00-12:00	9:00-12:00		30
12:00																						12:00
30	美・ワークエクサ サイズ					貸切 午後①										ヨガ			貸切 午後①		大人水泳教室 <中級>	30
13:00	12:15-13:15			ZUMBA						ZUMBA GOLD						12:10-13:10					大人水泳教室 <中級>	13:00
30	肩こり・腰痛ケア 体操		はじめての水泳			12:00-14:00									水中運動 教室			貸切			大人水泳教室 <初級>	30
14:00	13:30-14:15	バドミントン 教室 <初級>					リズム&ストレッチ	バドミントン 教室 <初級>	脂肪 スリキリ	ヨガ & ストレッチ	個人公開	13:40-14:40	ピラティス	13:30-14:30			午後				大人水泳教室 <初級>	14:00
30		ストレッチ	13:15-14:45	個人公開	個人公開		13:30-15:00	13:40-15:00		13:45-14:45								12:10-15:10				30
15:00	14:25-15:10		幼児 水泳教室										ヘルスケア 体操	14:45-15:30	DeNA バス ケツクール U-7						子供 水泳教室	15:00
30	骨盤から ダイエット	バドミントン 教室 <中級>	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>	幼児 水泳教室		卓球		幼児 水泳教室	15:00-15:50	15:00-15:50		貸切	13:00-17:00		貸切	13:00-17:00	30
16:00	15:20-16:20		子供 水泳教室						15:40-16:30				キッズダンス FUN	15:40-16:30	DeNA バス ケツクール U-10		午後②					16:00
30	総合スポーツ スクール①	15:30-16:50	15:45-17:00	チアダンス キッズ				15:30-16:50	子供 水泳教室				16:10-17:10	15:50-16:50	DeNA バス ケツクール U-12							30
17:00	16:30-17:20			16:40-17:40					16:30-17:45	キッズ バレエ			キッズダンス MORE	16:50-17:50	16:50-17:50		15:20-18:20					17:00
30	総合スポーツ スクール②						個人公開 柔道			17:00-18:00												30
18:00	17:30-18:20										個人公開 剣道 なぎなた											18:00
30	ボディ バランス	貸切					個人公開						ヨガ									30
19:00	18:30-19:30	夜間	はじめての水泳	貸切	夜間			17:30-19:30		貸切	夜間		18:30-19:30			貸切	夜間		貸切	夜間		19:00
30																						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				18:00-20:30	大人 バレエ <入・初級>	19:40-20:50								20:00
30																						30
21:00		18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30			18:00-21:30						18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		21:00
30																						30

枠は室内シューズ着用必須