

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	大人ののための健康体操	午前		午前	午前		ボディコンバット 9:40-10:40	午前		午前	午前		フラダンス 9:45-10:45	午前		午前	午前		午前	午前		10:00
30	9:45-10:45		アクアビクス 10:10-11:10						大人水泳教室<初級> 10:10-11:00						アクアビクス 10:10-11:10				大人水泳教室<初級> 10:10-11:00			30
11:00	Oyz (オイズ) 11:00-12:00	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	10:00-12:00	ヨガ 11:00-12:00	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 11:00-12:00	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00		大人水泳教室<中級> 11:05-11:55	9:00-12:00	9:00-12:00	11:00
30																						30
12:00	美・ワークエクササイズ 12:15-13:15																					12:00
30																						30
13:00				ZUMBA 12:30-13:30								ZUMBA GOLD 12:30-13:30										13:00
30	肩こり・腰痛ケア体操 13:30-14:15		はじめての水泳																			30
14:00		バドミントン教室<初級> 13:40-15:00					リズム&ストレッチ 13:30-15:00		バドミントン教室<初級> 13:40-15:00	脂肪スリム 13:40-14:40	ヨガ&ストレッチ 13:45-14:45		ピラティス 13:30-14:30		水中運動教室 13:30-14:15							14:00
30	ストレッチ 14:25-15:10		13:15-14:45	個人公開	個人公開																	30
15:00			幼児水泳教室 14:55-15:45										ヘルスケア体操 14:45-15:30									15:00
30	骨盤からダイエット 15:20-16:20	バドミントン教室<中級> 15:30-16:30		バドミントン 14:00-17:00	3,4,5レーン								DeNA バスケスクール U-7 15:00-15:50									30
16:00			子供水泳教室 15:45-17:00				バドミントン教室<中級> 15:30-16:50	幼児水泳教室 15:40-16:30					DeNA バスケスクール U-10 15:50-16:50									16:00
30	総合スポーツスクール① 16:30-17:20	15:30-16:50						子供水泳教室 16:30-17:45					キッズダンス FUN 16:10-17:10									30
17:00													DeNA バスケスクール U-12 16:50-17:50									17:00
30	総合スポーツスクール② 17:30-18:20						個人公開 17:30-19:30						キッズダンス MORE 17:15-18:15									30
18:00																						18:00
30	ボディバランス 18:30-19:30	貸切																				30
19:00		夜間	はじめての水泳 19:00-20:30	貸切	夜間		ストレッチ & ワークアウト 19:30-20:30						ヨガ 18:30-19:30	貸切								19:00
30	ボディコンバット 19:45-20:45												大人バレエ<入・初級> 19:40-20:50									30
20:00																						20:00
21:00		18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30			18:00-21:30		18:30-21:30				18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		21:00
30																						30

枠は室内シューズ着用必須