

■ 渋谷区スポーツセンター レッスンタイムスケジュール

2018年7月18日(水)～9月30日(日)

	月曜日		火曜日		水曜日				木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	武道場	アウトドア	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00																
15	7/18(水)9:00～ レッスン申込み受付開始 ※受付方法はトピックスをご覧ください。															
30																
45																
10:00																
15	いきいき ワクワク体操 10:00～11:00 介護予防 運動指導員	おとなの水泳教室 オリンピックメタリスト によるクロールの スキルアップクラス 10:00～11:00 佐藤 久佳	からだバー® 10:00～11:00 本間 友暁		朝ヨガ 10:00～11:00 山崎 知子	朝の体操教室 10:00～10:45 佐藤 和由		おとなの水泳教室 4泳法の スキルアップクラス ～効率的泳ぎを求めて～ 10:00～11:00 佐藤 久佳	ボディメイク最強メソッド バレトン 10:00～10:45 YUKI		椅子を使った健康体操 チェア エクササイズ 10:00～11:00 KAHORI		こどもの 水泳教室Ⅰ (幼児) 10:00～11:00 ジラソーレ			
30	アクティブストレッチ 11:15～11:45 佐藤 和由	おとなの水泳教室 オリンピックメタリスト によるクロールの スピードアップクラス 11:00～12:00 佐藤 久佳	かんたんステップ 11:15～12:00 本間 友暁		はじめて太極拳 (入門～初級) 11:15～12:15 葉室 なみ		おとなの水泳教室 個人モデルの スピードアップクラス ～4泳法を強化!～ 11:00～12:00 佐藤 久佳	エコーから産後エクササイズ withベビー 11:00～11:45 YUKI		青竹ピクス 11:10～11:55 KAHORI		こどもの 水泳教室Ⅱ (幼児) 11:00～12:00 ジラソーレ				
45																
12:00	マーシャル サーキット 12:00～13:00 寺田 拓司		やさしい ヴィンヤサヨガ 12:10～13:10 戸高 景子		中級太極拳 (24式～32式) 12:30～13:30 葉室 なみ				筋膜ストレッチ 12:00～12:20				こどもの 水泳教室Ⅲ (小学生) 12:00～13:00 ジラソーレ		こどもの 水泳教室Ⅰ (幼児) 12:00～13:00 ジラソーレ	
15									Workout Yoga ～トータルワークアウト～ 12:30～13:30 HIKARU			初めてでも出来る リラックスヨガ 12:10～13:25 高屋 由紀子				
30													こどもの 水泳教室Ⅳ (小学生) 13:00～14:00 ジラソーレ		こどもの 水泳教室Ⅱ (幼児) 13:00～14:00 ジラソーレ	
45	リラックスヨガ 13:15～14:15 坂出 哲子		スリムボクシング 13:20～13:50 佐藤 和由				おとなの水泳教室 初級 クロール・背泳ぎ 13:00～14:00 相島 虹季									
14:00			筋膜ストレッチ 14:00～14:20	水中ウォーキング 14:00～14:30 佐藤 和由			おとなの水泳教室 初級 平泳ぎ・バタフライ 14:00～15:00 相島 虹季		美トレ ～ボディメンテナンス～ 13:45～14:45 HIKARU				生命力をよみがえらせる ハタヨガ 13:30～14:45 竹内 正子		英語で リズムダンス (幼児) 13:30～14:30 シェン・コーボ・レーヨン・ ジャパロ	こどもの 水泳教室Ⅲ (小学生) 14:00～15:00 ジラソーレ
15																
30	かんたんエアロ 14:30～15:15 坂出 哲子		体を捻って整える Twis-Tone 14:30～15:15 KAHORI													
45																
15:00																
30									キッズバレエⅠ (年少・年中) 15:00～16:00 野田 香織							
45																
16:00																
15	ダンスでぐんぐん成長する 親子でDANCE GOOON! (2歳～年中) 16:00～16:45		英語で リズムダンス (幼児) 15:30～16:30 シェン・コーボ・レーヨン・ ジャパロ													
30																
45																
17:00	ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON!Ⅰ (年長～小学生低学年) 16:45～17:45 ハビサニ公認インストラクター		ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON!Ⅰ (年長～小学生低学年) 16:45～17:45 ハビサニ公認インストラクター													
15																
30																
45																
18:00	ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON!Ⅱ (小学生高学年) 17:45～18:45 ハビサニ公認インストラクター		ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON!Ⅱ (小学生高学年) 17:45～18:45 ハビサニ公認インストラクター													
15																
30																
45																
19:00																
15	やさしいバレエ 19:00～19:45 高羽 英美	おとなの水泳教室 初中級クロール 19:00～20:00 アスラボ スイミングコーチ	リラックスヨガ 19:00～19:45 坂出 哲子													
30																
45																
20:00																
15	初級バレエ 19:55～20:55 高羽 英美	おとなの教室 4泳法 20:00～21:00 アスラボ スイミングコーチ	パワーラッシュ 20:00～20:45 佐藤 和由													
30																
45																
21:00																

大人向け
子ども向け
親子向け
プール大人向け
プール子ども向け
大人向け無料レッスン