■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）

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下さい。

月曜日

スタジオ	プール
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 オリンピックメダリスト 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
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 オリンピックメダリスト 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
マーシャル サーキット 12:00～13:00 寺田　拓司	
リラックスヨガ 13:15～14:15 坂出　哲子	
かんたんエアロ 14:30～15:15 坂出　哲子	
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	
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！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	
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
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

火曜日

スタジオ	プール
からだバー® 10:00～11:00 本間　友暁	
かんたんステップ 11:15～12:00 本間　友暁	
やさしい ヴィンヤサヨガ 12:10～13:10 戸高　景子	
スリムボクシング 13:20～13:50 佐藤　和由	
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
体を捻って整える Twis-Tone 14:30～15:15 KAHORI	
英語で リズムダンス （幼児） 15:30～16:30 ｼｪｰﾝ･ｺｰﾎﾟﾚｰｼｮﾝ･ ｼﾞｬﾊﾟﾝ	
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！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	
リラックスヨガ 19:00～19:45 坂出　哲子	
パワーラッシュ 20:00～20:45 佐藤　和由	

水曜日

スタジオ	武道場	アウトドア	プール
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 ～効率の良い泳ぎを求めて！～ 10:00～11:00 佐藤　久佳
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 個人メドレーの スピードアップクラス ～4泳法を強化！～ 11:00～12:00 佐藤　久佳
中級太極拳 （24式～32式） 12:30～13:30 葉室　なみ			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
バレエ基礎 13:45～15:15 高羽　英美			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
お腹シェイプ 15:30～15:50			
ジュニア ストリートダンスⅠ 入門クラス （小学生全学年） 16:30～17:30 YUCCO			
ジュニア ストリートダンスⅡ 初中級クラス （小学生全学年） 17:30～18:30 YUCCO			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:00～19:45 YUCCO			
ストリートダンス 入門 20:00～20:45 YUCCO			

木曜日

スタジオ	プール
ボディメイク最強メソッド バレトン 10:00～10:45 YUKI	
ココロとからだをリフレッシュ 産後エクササイズ withベビー 11:00～11:45 YUKI	
筋膜ストレッチ 12:00～12:20	
Workout Yoga ～トータルワークアウト～ 12:30～13:30 HIKARU	
美トレ ～ボディメンテナンス～ 13:45～14:45 HIKARU	
キッズバレエⅠ （年少・年中） 15:00～16:00 野田　香織	
キッズバレエⅡ （年長・小学生1年） 16:00～17:00 野田　香織	
ジュニアバレエⅠ （小学生2・3年） 17:00～18:00 野田　香織	
ジュニアバレエⅡ （小学生4～6年） 18:00～19:00 野田　香織	
からだバー® 19:15～20:00 本間　友暁	
かんたんステップ 20:10～20:55 本間　友暁	

金曜日

スタジオ	プール
椅子を使った健康体操 チェア エクササイズ 10:00～11:00 KAHORI	
青竹ビクス 11:10～11:55 KAHORI	
初めてでも出来る リラックスヨガ 12:10～13:25 高屋　由紀子	
キッズ チアダンス （幼児） 15:30～16:30 酒井　佳奈	
ジュニア チアダンスⅠ （小学生1～3年） 16:30～17:30 酒井　佳奈	
ジュニア チアダンスⅡ （小学生4～6年） 17:30～18:30 酒井　佳奈	

土曜日

スタジオ	プール
	こどもの 水泳教室Ⅰ （幼児） 10:00～11:00 ジラソーレ
	こどもの 水泳教室Ⅱ （幼児） 11:00～12:00 ジラソーレ
	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Ⅳ （小学生） 13:00～14:00 ジラソーレ
生命力をよみがえらせる ハタヨガ 13:30～14:45 竹内　正子	
キッズトランポリン プログラム （幼児） 15:00～16:00 アスラボ トランポリンコーチ	
ジュニアトランポリン プログラム （小学生1～3年） 16:00～17:00 アスラボ トランポリンコーチ	おとなの水泳教室 はじめてクロール 16:00～17:00 脇森　智志
トランポリンを活用した コーディネーション運動 （小学生4～6年） 17:00～18:00 アスラボ トランポリンコーチ	おとなの水泳教室 クロール泳法改善 17:00～18:00 脇森　智志
全身シェイプ 18:30～19:00 福岡　淳	
アクティブストレッチ 19:00～19:30 福岡　淳	

日曜日

スタジオ	プール
	こどもの 水泳教室Ⅰ （幼児） 12:00～13:00 ジラソーレ
英語で リズムダンス （幼児） 13:30～14:30 ｼｪｰﾝ･ｺｰﾎﾟﾚｰｼｮﾝ･ ｼﾞｬﾊﾟﾝ	こどもの 水泳教室Ⅱ （幼児） 13:00～14:00 ジラソーレ
	こどもの 水泳教室Ⅲ （小学生） 14:00～15:00 ジラソーレ
パワーラッシュ 15:00～15:45 佐藤　和由	こどもの 水泳教室Ⅳ （小学生） 15:00～16:00 ジラソーレ
ファイティング ラッシュ 16:00～16:45 佐藤　和由	
初めてでも出来る リラックスヨガ 17:00～18:15 高屋　由紀子	
よい香りの中でストレッチ アロマヒーリング 18:30～19:15 高屋　由紀子	

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