

■ 渋谷区スポーツセンター 教室タイムスケジュール

2018年10月1日(月)～12月28日(金)

	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	会議室・第2武道場	プール	スタジオ	アウトドア	プール	スタジオ	第2武道場	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール
09:00															09:00	
15		NEW													15	
30		朝の水中ウォーキング 9:15～9:35	NEW												30	
45			朝のラジオ体操 9:30～9:40												45	
10:00															10:00	
15	いきいき ワクワク体操	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										NEW	幼児体育 プログラム I (年少)	こどもの 水泳教室 I (年中・年長)	NEW	キッズかけっこ 上達教室 (年少～年長)
30	10:00～11:00 介護予防 運動指導員	10:00～11:00 佐藤 久佳										10:00～11:00 秋場 実	10:00～11:00 ジラソレ スイミングコーチ	10:00～11:00 アスラボスプリント コーチ		
45																
11:00																
15		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										NEW	幼児体育 プログラム II (年中～年長)	こどもの 水泳教室 II (年中～年長)	NEW	ジュニアかけっこ 上達教室 (小学1～6年生)
30	アクティブストレッチ 11:15～11:45 佐藤 和由	11:00～12:00 佐藤 久佳										11:00～12:00 秋場 実	11:00～12:00 ジラソレ スイミングコーチ	11:00～12:00 アスラボスプリント コーチ		
45																
12:00																
15																
30	マーシャル サーキット															
45	12:00～13:00 寺田 拓司															
13:00																
15																
30																
45																
14:00																
15																
30																
45																
15:00																
15																
30																
45																
16:00																
15																
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
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 ※別途、施設利用料がかかります。