

■ 渋谷区スポーツセンター 教室タイムスケジュール

2019年1月～3月期教室

	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	第2武道場	スタジオ	プール	スタジオ	会議室・第2武道場	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00														
15		朝のラジオ体操 9:05～9:15					朝のラジオ体操 9:05～9:15			朝のラジオ体操 9:05～9:15				
30		NEW お腹シェイプ 9:20～9:40					NEW かんたんストレッチ 9:20～9:40			NEW お腹シェイプ 9:20～9:40				
45		朝の水中ウォーキング 9:30～9:50					朝の水中ウォーキング 9:30～9:50							
10:00								《会議室》						
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	からだバー® 10:00～11:00 本間 友暁		朝ヨガ 10:00～11:00 山崎 知子	おとなの水泳教室 4泳法の スキルアップクラス ～4泳法の強化1～ 10:00～11:00 佐藤 久佳	ボチボチ最強メソッド バレトン 10:00～11:00 YUKI	いきいき ワクワク体操 10:00～11:00 介護予防 運動指導員		椅子を使った健康体操 チェア エクササイズ 10:00～11:00 KAHORI	幼児体育 プログラムⅠ (年少) 10:00～11:00 秋場 実	こどもの 水泳教室Ⅰ (年中・年長) 10:00～11:00 ジャソレ スイミングコーチ	キッズかけこ 上達教室 (年少～年長) 10:00～11:00 アスラボスプリント コーチ	
30														
45														
11:00		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	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1～ 11:00～12:00 佐藤 久佳	産後エクササイズ withベビー (4ヶ月～1歳) 11:05～11:50 YUKI			青竹ピクス 11:10～11:55 KAHORI	幼児体育 プログラムⅡ (年中・年長) 11:00～12:00 秋場 実	こどもの 水泳教室Ⅱ (年中・年長) 11:00～12:00 ジャソレ スイミングコーチ	ジュニアかけこ 上達教室 (小学1～6年生) 11:00～12:00 アスラボスプリント コーチ	
15														
30	アクティブストレッチ 11:15～11:45 佐藤 和由													
45														
12:00														
15	マーシャル サーキット 12:00～13:00 寺田 拓司													こどもの 水泳教室Ⅰ (年中・年長) 12:00～13:00 ジャソレ スイミングコーチ
30														
45														
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