

■ 渋谷区スポーツセンター 教室タイムスケジュール

2019年8・9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	幼児体育室・会議室	プール	スタジオ	幼児体育室	会議室・トレーニング室	プール	スタジオ	幼児体育室・ジム	プール	スタジオ	幼児体育室	第2武道場	スタジオ	幼児体育室	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
09:00																				09:00			
15	NEW 上半身シェイプ 9:10~9:25			NEW お腹シェイプ 9:10~9:25										NEW 下半身シェイプ 9:10~9:25				幼児体育 プログラム I (年少)		15			
30																				30			
45	かんたんストレッチ 9:30~9:45			ストレッチボールエクササイズ 9:30~9:45										NEW 下半身シェイプ 9:30~9:45				お腹シェイプ 9:30~9:45		45			
10:00														親子で楽しむ運動あそび 1歳6ヶ月~3歳11ヶ月と保護者 9:30~10:30 ティップネスキッズコーチ	親子で楽しむ運動あそび 1歳6ヶ月~3歳11ヶ月と保護者 9:30~10:30 ティップネスキッズコーチ				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 中上級者向け 薬に泳ぐワロールと種泳 10:00~11:00 アスラボスイミングコーチ	からだスッキリ! からだパー。 10:00~11:00 本間 友暁		<第3会議室> 脳を元気にする60歳以上の 認知症予防教室 認知症教室 10:00~11:00 介護予防運動指導員		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 ~効率的な泳ぎを求めて!~ 10:00~11:00 アスラボスイミングコーチ			ボタニカル最強メソッド バレトレ (2歳以上のお子様参加可) 10:00~11:00 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	幼児体育 プログラム II (年中)	キッズスイミング I 水なれ~ワロール (3歳~小学1年) 10:00~11:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	キッズかけっこ教室 (年少~年長) 10:00~11:00 アスラボスイミングコーチ	15
30																				30			
45	NEW アクティブストレッチ 11:15~11:45 金秋 達哉		おとなの水泳教室 中上級者向け 効率的な泳ぎ・バタフライ 11:00~12:00 アスラボスイミングコーチ	かんたんステップ 11:15~12:00 本間 友暁	<トレーニング室> 初心者のための トレーニング教室 11:00~12:00 ティップネストレーナー		初級太極拳 (24式) 11:10~12:10 葉室 なみ	<トレーニング室> 初心者のための トレーニング教室 11:00~12:00 ティップネストレーナー			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 アスラボスイミングコーチ			はじめて太極拳 11:15~12:15 葉室 なみ			<第2武道場> ココロカラダをリフレッシュ 産後エクササイズwithベビ (4ヶ月~1歳と保護者) 11:15~12:15 (第2・4木曜日) YUKI	女性のための はじめての筋トレ 11:10~11:55 KAHORI	<トレーニング室> 初心者のための トレーニング教室 11:00~12:00 ティップネストレーナー	幼児体育 プログラム III (年長)	ジュニアスイミング I 水なれ~ワロール・背泳ぎ (年中以上) 11:00~12:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	ジュニアかけっこ教室 (小学1~6年生) 11:00~12:00 アスラボスイミングコーチ	15
12:00																				12:00			
15	パワーラッシュ 11:50~12:35 金秋 達哉																			15			
30				筋膜ストレッチ 12:10~12:30																30			
45				キックシェイプ 12:40~13:10 市川 梓																45			
13:00	スリムボクシング 12:45~13:15 金秋 達哉		おとなの水泳教室 初中級者向け クロール 13:00~14:00 アスラボスイミングコーチ					中級太極拳 (32式) 12:20~13:20 葉室 なみ			おとなの水泳教室 ビギナークロール 13:00~14:00 相島 虹季			NEW 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	ティップネスオリジナルプログラム HULA HULA (フラダンス) 12:30~13:15 高橋 幸子	ジュニアスイミング II 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー (年中以上) 12:00~13:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	キッズスイミング I 水なれ~ワロール (3歳~小学1年) 12:00~13:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	13:00	
15																				15			
30				おとなの水泳教室 初中級者向け 4泳法 14:00~15:00 アスラボスイミングコーチ				はじめてバレエストレッチ 13:30~14:15 高羽 英美			おとなの水泳教室 初級4泳法 14:00~15:00 相島 虹季			NEW 美トレ ~ボタニカルダンス~ 13:45~14:45 HIKARU				リズム体操 13:35~14:20 高田 巖		生命をよみがえらせる バタフライ 13:30~14:45 竹内 正子	ジュニアスイミング I 水なれ~ワロール・背泳ぎ (年中以上) 13:00~14:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	ジュニアスイミング II 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー (年中以上) 14:00~15:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	15
45																				45			
15:00	かんたんエアロ 14:40~15:25 坂出 哲子		おとなの水泳教室 初中級者向け クロール 13:00~14:00 アスラボスイミングコーチ	体をほぐして整える Twis-Tone 14:30~15:15 KAHORI				バレエ基礎 14:20~15:50 高羽 英美			おとなの水泳教室 初級4泳法 14:00~15:00 相島 虹季									アロマストレッチ 14:30~15:15 高田 巖	キッズスイミング II 水なれ~ワロール・背泳ぎ (年中以上) 14:00~15:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	ジュニアスイミング I 水なれ~ワロール・背泳ぎ (年中以上) 13:00~14:00 ティップネスキッズスイミングコーチ	15
15		エンスポ(enjoy&Sports) 親子体操教室 (0~2歳と保護者) 15:00~15:40 MIPスポーツプロジェクト																		15			
30																				30			
45																				45			
16:00				キッズかけっこ教室 (年少~年長) 15:30~16:30 アスラボスイミングコーチ																16:00			
15		エンスポ(enjoy&Sports) 親子体操教室 (年少~年長と保護者) 16:00~16:40 MIPスポーツプロジェクト																		15			
30																				30			
45																				45			
17:00	ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON! (年長~小学生6年) 16:45~17:45 ハビサニ公認インストラクター		おとなの水泳教室 初中級者向け クロール 19:00~20:00 アスラボスイミングコーチ																	17:00			
15		エンスポ(enjoy&Sports) 親子 体操教室 (小学1~3年生と保護者) 17:00~17:40 MIPスポーツプロジェクト																		15			
30																				30			
45																				45			
18:00				ダンスでぐんぐん成長する 親子でDANCE GOOON! アドバンス (小学生1~6年生) 17:45~18:45 ハビサニ公認インストラクター																18:00			
15		インナーマッスルをつかった 美姿勢体操 18:00~18:45 村上 寛子																		15			
30																				30			
45																				45			
19:00																				19:00			
15	はじめてバレエ ~ストレッチ&コンディショニング~ 19:00~19:45 高羽 英美		おとなの水泳教室 初中級者向け クロール 19:00~20:00 アスラボスイミングコーチ																	15			
30		自律神経を整える 呼吸ヨガ 19:00~19:45 村上 寛子																		30			
45																				45			
20:00																				20:00			
15																				15			
30	初級バレエ 19:55~20:55 高羽 英美		おとなの水泳教室 初中級者向け 4泳法 20:00~21:00 アスラボスイミングコーチ																	30			
45																				45			
21:00																				21:00			

大人向け教室
子ども向け教室
親子向け教室
スタジオ教室
スタジオ教室
スタジオ教室
プール教室
プール教室