

■ 渋谷区スポーツセンター 教室タイムスケジュール

2019年7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	第2スタジオ・その他	プール	スタジオ	会議室・第2武道場	第2	スタジオ	第2スタジオ・トレーニング室	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
09:00																				09:00
15																				15
30																				30
45	NEW かんたんストレッチ 9:30~9:45			NEW ストレッチボールエクササイズ 9:30~9:45																45
10:00																				10:00
15																				15
30																				30
45																				45
11:00																				11:00
15	NEW アクティブストレッチ 11:15~11:45 金秋 達哉																			15
30																				30
45																				45
12:00																				12:00
15																				15
30																				30
45																				45
13:00																				13:00
15																				15
30																				30
45																				45
14:00																				14:00
15																				15
30																				30
45																				45
15:00																				15:00
15																				15
30																				30
45																				45
16:00																				16:00
15																				15
30																				30
45																				45
17:00																				17:00
15																				15
30																				30
45																				45
18:00																				18:00
15																				15
30																				30
45																				45
19:00																				19:00
15																				15
30																				30
45																				45
20:00																				20:00
15																				15
30																				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