

# 渋谷区スポーツセンター

[営業時間] 平日9:00~22:00  
 [休館日] 毎月第1・第3月曜日  
 (祝日にあたる場合はその直後の平日)  
 年末年始(12/29~1/3)

都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。

TEL 03-3468-9051

URL <http://shibuspo.jp/>

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	プール		
09:00	休館日 毎月第1・3月曜日 (祝日に当たる場合はその直後の平日)																						
15	上半身シェイプ 9:10~9:25			お腹シェイプ 9:10~9:25																			
30	かんたんストレッチ 9:30~9:45			ストレッチポール エクササイズ 9:30~9:45																			
45																							
10:00																							
15	いきいき わくわく 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 楽に泳ぐ クロールと青泳 10:00~11:00 アスラボスタッフ																				
30																							
45																							
11:00																							
15	アクティブ ストレッチ 11:10~11:40 金秋 達哉		おとなの水泳教室 中上級者向け 効率よく泳ぐ 平泳ぎ・バタフライ 11:00~12:00 アスラボスタッフ																				
30																							
45																							
12:00																							
15	パワーラッシュ 11:50~12:35 金秋 達哉																						
30																							
45																							
13:00																							
15	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 アスラボスタッフ																				
30																							
45																							
14:00																							
15	リラックス ヨガ 13:30~14:30 坂出 哲子		おとなの水泳教室 初中級者向け バタフライ 14:00~15:00 アスラボスタッフ																				
30																							
45																							
15:00																							
15	かんたん エアロ 14:40~15:25 坂出 哲子																						
30																							
45																							
16:00																							
15																							
30																							
45																							
17:00																							
15	ダンスで ぐんぐん成長する DANCE GOON! 16:45~17:45 ハビタテ公認 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 16:00~17:00 アスラボスタッフ																				
30																							
45																							
18:00																							
15																							
30																							
45																							
19:00																							
15																							
30																							
45																							
20:00																							
15																							
30																							
45																							
21:00																							
15																							
30																							
45																							
22:00																							

610円/1回  
 /710円  
 /1120円  
 1ヶ月 or 3ヶ月スクール制  
 (1回お試し体験有(有料))  
 15分・20分・30分クラス 無料