

2020年
8~9月

グループエクササイズタイムスケジュール

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

・都合よりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
・代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板をご確認ください。
・HPでもご確認頂けます。
TEL 03-3468-9051 URL <http://shibuspo.jp>



8月							9月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2						1	2	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

	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	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第二武道場 または 幼児体育室	プール	第1スタジオ	第二武道場 または 幼児体育室	第1スタジオ	第2スタジオ (幼児体育室)	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	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															
30															
45															
10:00															
15	いきいき ワクワク 体操	おとなの水泳教室 スタート& ターン													
30	10:00~11:00 介護予防運動 指導員	10:00~11:00 アスラボスタッフ													
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15															
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															
15															
30															
45															
22:00															

450円/1回
610円/1回
710円/1回
1,120円/1回
有ス 1ヶ月 or 3ヶ月スクール制
1回お試し体験有(有料)