

# 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。  
・代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示版をご確認ください。  
・HPでもご確認頂けます。

TEL 03-3468-9051 URL <http://shibuspo.jp>



休館日
1月
月 火 水 木 金 土 日
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 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	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	プール	第1スタジオ	プール	
	<b>大人向けスタジオ教室限定10%割引(3ヶ月一括払限定)</b>													
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00														10:00
15	いきいき ワクワク 体操	おとなの水泳教室 初心者 クロール	からだスッカリ!! からだパー クロール						おとなの水泳教室 4泳法を 楽に泳ごう					15
30	10:00~11:00 介護予防運動 指導員	10:00~11:00 伊勢 仁	10:00~11:00 本間 友暁						10:00~11:00 アスラボスタッフ					30
45														45
11:00														11:00
15														15
30	NEW ゆったり肩腰 メンテナンス													30
45	11:30~12:00 金秋 達哉													45
12:00														12:00
15														15
30														30
45														45
13:00	パワーラッシュ													13:00
15	12:30~13:15 金秋 達哉													15
30														30
45														45
14:00														14:00
15														15
30	リラックス ヨガ													30
45	13:45~14:45 坂出 哲子													45
15:00														15:00
15														15
30														30
45														45
16:00	美姿勢 ワークアウト													16:00
15	15:15~16:00 坂出 哲子													15
30														30
45														45
17:00														17:00
15														15
30														30
45														45
18:00	ダンスで ぐんぐん成長する DANCE GOON!													18:00
15	16:45~17:45 ハピサニ公認 インストラクター													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
15														15
30														30
45														45
22:00														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  
有ス 1回お試し体験有(有料)  
NEW 新登場プログラム