

渋谷区スポーツセンター

[営業時間]
平日9:00~21:00
[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>



	月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	3Fスタジオ	幼児体育室	プール	3Fスタジオ	プール	3Fスタジオ		3Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	幼児体育室	3Fスタジオ	プール	3F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)															09:00
15																15
30																30
45																45
10:00																10:00
15	元気アップ 体操 10:00~11:00 松野 愛子	親子で楽しむ 運動あそび 10:00~11:00 1,320円/回		ボディ リセット 10:00~11:00 本間 友暁		中級太極拳 (32式) 10:00~11:00 葉室 なみ		ポディメイク 最強メソッド パレトン 10:00~11:00		はじめて ピラティス60 10:00~11:00 上岡 雅子	親子で楽しむ 運動あそび 10:00~11:00 1,320円/回	キッズ かけっこ教室 (年少~年長) 10:00~11:00	キッズスイミング キッズスイマー 9:45~10:45	有ス	有ス	11:00
30																30
45																45
11:00																11:00
15																15
30	HULA HULA 11:15~12:00 高橋 幸子		AQUA CAMP 11:30~12:00 金秋 達哉	リフレッシュ 体操45 11:15~12:00 本間 友暁		初級太極拳 (24式) 11:15~12:15 葉室 なみ		骨盤 リズムダイエット 45 11:30~12:15 藤崎 章子		かんたん ステップ 11:15~12:00 市川 和子	ジュニア かけっこ教室 (小学1年~6年生) 11:00~12:00	キッズスイミング ジュニアスイマーI 11:00~12:00	有ス	有ス	11:00	
45																45
12:00																12:00
15																15
30	NEW			無料 下半身シェイプ 12:15~12:30		無料 上半身シェイプ 12:30~12:45										30
45	[MOVE BODY] POWER45 12:30~13:15 金秋 達哉															45
13:00																13:00
15																15
30																30
45	無料 かんたんストレッチ 13:30~13:45															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	リラックス ポール 15:45~16:30 奈良 夢															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

 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))