

# 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<br>毎月第1・3月曜日<br>(祝日に当たる場合はその直後の平日)                       |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 10:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    | 元気アップ<br>体操<br>10:00~11:00<br>松野 愛子                          |       |                                      | ボディ<br>リセット<br>10:00~11:00<br>本間 友暁    |     | 中級太極拳<br>(32式)<br>10:00~11:00<br>葉室 なみ | 親子で楽しむ<br>運動あそび<br>(1歳6ヶ月~<br>3歳11ヶ月)<br>10:00~11:00<br>1,320円/回 | ポディメイク<br>最強メソッド<br>パレトン<br>10:00~11:00      |     | はじめて<br>ピラティス60<br>10:00~11:00<br>上岡 雅子 | 親子で楽しむ<br>運動あそび<br>(1歳6ヶ月~<br>3歳11ヶ月)<br>10:00~11:00<br>1,320円/回 | キッズ<br>かけっこ教室<br>(年少~年長)<br>10:00~11:00     | キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>9:45~10:45     | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>9:30~10:30     |     |
| 30    | HULA<br>HULA<br>11:15~12:00<br>高橋 幸子                         |       | AQUA<br>CAMP<br>11:30~12:00<br>金秋 達哉 | リフレッシュ<br>体操45<br>11:15~12:00<br>本間 友暁 |     | 初級太極拳<br>(24式)<br>11:15~12:15<br>葉室 なみ |  | 骨盤<br>リズムダイエット<br>45<br>11:30~12:15<br>藤崎 章子 |     | かんたん<br>ステップ<br>11:15~12:00<br>市川 和子    |  | ジュニア<br>かけっこ教室<br>(小学1年~6年生)<br>11:00~12:00 | キッズスイミング<br>ジュニアスイマー I<br>11:00~12:00 | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニア I<br>10:35~11:35 |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 12:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    | NEW  |       |                                      | 無料<br>上半身シェイプ<br>12:15~12:30           |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    | [MOVE BODY]<br>POWER45<br>12:30~13:15<br>金秋 達哉               |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 13:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    | 無料<br>かんたんストレッチ<br>13:30~13:45                               |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 14:00 | NEW  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    | ラテンエアロ<br>14:00~15:00<br>水上 ナオカ                              |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 16:00 | リラックス<br>ポール<br>15:45~16:30<br>奈良 夢                          |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 17:00 | ダンスで<br>ぐんぐん成長する<br>DANCE<br>GOON!<br>(年中~小6)<br>16:45~17:45 |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 18:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 19:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    | はじめてパレエ<br>~ストレッチ&<br>コンディショニング<br>19:00~20:00<br>高羽 英美      |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 20:00 |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 15    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 30    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 45    |  |       |                                      |  |     |  |  |  |     |   |  |   |                                       |  |     |
| 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))