

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	プール	3Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	3F第一会議室	プール	3Fスタジオ	3F第一会議室	プール	3Fスタジオ	3F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)																
15																	
30																	
45																	
10:00																	
15	元気アップ 体操 10:00~11:00 松野 愛子		からだ楽々 ストレッチ 10:00~11:00 本間 友暁		中級太極拳 (32式) 10:00~11:00 葉室 なみ			ボタニメイク 最強メソッド バレトン 10:00~11:00	朝の フローヨガ 9:45~10:45 戸高 景子		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 (1歳6ヶ月~ 3歳11ヶ月) 10:00~11:00 1,000円/回	キッズ かけっこ教室 (年少~年長) 10:00~11:00	NEW おとなの水泳教室 スキルアップ 4泳法 10:00~11:00 脇森 智志	キッズ体操 キッズ (3歳(就園児)~年長) 9:30~10:30		
30																	
45																	
11:00																	
15																	
30	HULA HULA 11:15~12:00 高橋 幸子		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	アロマヨガ 60 11:15~12:15 谷 沙紀		[MOVE BODY] POWER45 11:15~12:00 近藤 史隆					NEW おとなの水泳教室 初級 クロール 11:00~12:00 脇森 智志	キッズ体操 ジュニア I (年長~小2) 10:35~11:35			
45																	
12:00																	
15																	
30	[MOVE BODY] POWER45 12:15~13:00 近藤 史隆		無料 お楽しみ会15 12:20~12:35					[MOVE BODY] FIGHT30 12:10~12:40 近藤 史隆									
45																	
13:00																	
15	[MOVE BODY] FIGHT30 13:10~13:40 近藤 史隆		はじめて シェイプ ボクシング30 12:45~13:15 中尾 祐亮														
30																	
45																	
14:00																	
15	NEW やさしい JAZZダンス 60 14:00~15:00 CHIKA		やさしい ヴィンヤサ ヨガ 13:30~14:30 戸高 景子		バレエ基礎 13:15~14:45 高羽 英美 2,040円/回			NEW 基礎から 24式太極拳 12:55~13:40 于華				初めてでも 出来る リラックスヨガ 12:30~13:45 高屋 由紀子	ZUMBA 13:00~13:45 MIYUKICHI	キッズ体操 ジュニア II (小3~小6) 11:40~12:40	キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45		
30																	
45																	
15:00																	
15																	
30	リラックス ポール 15:15~16:00 高田 巖		無料 リラックスストレッチ20 14:45~15:05														
45																	
16:00																	
15																	
30																	
45																	
17:00																	
15	キッズダンス スタートアップ (年中~小6) 16:45~17:45		キッズ かけっこ教室 (年少~年長) 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30													
30																	
45																	
18:00																	
15																	
30																	
45																	
19:00																	
15																	
30																	
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 スクール制 事前登録が必要で
1回お試し体験有(有料)
NEW 新登場クラス