

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

- ・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でもご確認ください。



	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 15 30 45	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 30 45		
																			10:00 15 30 45	
																			11:00 15 30 45	
																				12:00 15 30 45
10:00 15 30 45	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			ボディメイク 最強メソッド パレトン 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	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	キッズ体操 ジュニアⅠ (小1～小2) 10:35～11:35	11:00 15 30 45
11:00 15 30 45	HULA HULA 11:15～12:00 高橋 幸子	NEW			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		NEW	パワー ヨガ60 11:20～12:20 戸高 景子		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	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	12:00 15 30 45	
12:00 15 30 45		大人の水泳教室 はじめて クロール 11:45～12:45			無料 お腹シェイプ15 12:20～12:35													12:00 15 30 45		
13:00 15 30 45	[MOVE BODY] POWER45 12:15～13:00 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													13:00 15 30 45		
14:00 15 30 45		NEW	アクア ダンス45 13:00～13:45 井手 直樹															14:00 15 30 45		
15:00 15 30 45																		15:00 15 30 45		
16:00 15 30 45	NEW	はじめて エアロ60 14:00～15:00 井手 直樹																16:00 15 30 45		
17:00 15 30 45																		17:00 15 30 45		
18:00 15 30 45																		18:00 15 30 45		
19:00 15 30 45																		19:00 15 30 45		
20:00 15 30 45																		20:00 15 30 45		
21:00																		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 事前登録が必要です
1回お試し体験有(有料)

NEW

新登場クラス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅠ
13:00～14:00

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅡ
14:00～15:00

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅢ
18:30～19:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅣ
19:30～20:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅤ
20:30～21:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅥ
21:30～22:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅦ
22:30～23:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅧ
23:30～24:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅨ
24:30～25:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅩ
25:30～26:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅪ
26:30～27:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅫ
27:30～28:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅬ
28:30～29:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅭ
29:30～30:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅮ
30:30～31:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅯ
31:30～32:30

有ス

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅽ
4