

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 <https://shibspo.com/>



時間	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	第1会議室	プール	スタジオ	第1会議室	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	元気アップ 体操 10:00~11:00 松野 愛子	アクア ダンス45 10:00~10:45 井手 直樹	カラダ楽々 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			ポティメイク 最強メソッド バレトン 10:00~11:00 EIKO	朝の フロアヨガ 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		渋谷区総合 スポーツスクール produced by biima support キッズ (年少~年中) 9:30~10:30	おとなの水泳教室 4泳法 スキルアップ クラス 10:00~11:00	キッズ体操 キッズ (3歳(就園児)~年長) 9:30~10:30		10:00
15	やさしい フラダンス 11:15~12:00 高橋 幸子	おとなの水泳教室 初級4泳法 11:00~12:00 井手 直樹	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 しのぎき ゆうこ		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		渋谷区総合 スポーツスクール produced by biima support ジュニア (年長~小3) 10:30~11:30	おとなの水泳教室 初級 クロール 11:00~12:00	キッズ体操 ジュニア I (小1~小2) 10:35~11:35		11:00
30	NEW カラダほぐす YOGA30 12:30~13:00 井手 直樹	はじめてシェイプ ボクシング30 12:15~12:45 中居 祐亮															11:00
45	NEW カラダしぼる YOGA30 13:15~13:45 井手 直樹	やさしい ウィンヤサ ヨガ 13:00~14:00 戸高 景子															11:00
12:00																	12:00
15																	15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15																	15
30																	30
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																	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 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

マークは初めての方でもお気軽に参加できるクラスです

渋谷区総合
スポーツスクール
produced by
biima support
キッズ
(年少~年中)
9:30~10:30

渋谷区総合
スポーツスクール
produced by
biima support
ジュニア
(年長~小3)
10:30~11:30

ZUMBA
13:00~13:45
MIYUKICHI

NEW
ヨガ75
14:00~15:15
小林 賢章

【MOVE BODY】
POWER45
15:00~15:45
金秋 達哉

【MOVE BODY】
FIGHT45
16:00~16:45
金秋 達哉

NEW
ヨガ75
17:00~18:15
高屋 由紀子

NEW
ストレッチ&
ピラティス
18:30~19:00
YUKIKA

NEW
はじめて
ジャズダンス
19:10~20:10
YUKIKA

【MOVE BODY】
POWER30
19:20~19:50
金秋 達哉

【MOVE BODY】
FIGHT30
20:05~20:35
金秋 達哉

ストレッチ&
ピラティス
19:10~19:40
YUKIKA

Let's!
ジャズダンス
19:45~20:45
YUKIKA

気功
「調身・調息・調心」
13:55~14:40
于華

ウォーク&
ジョグ30
13:25~13:55
高田 巖

キッズ
バレエ60
(満4~年中)
15:00~16:00
野田 香織

キッズ
バレエ60
(年少~小1)
16:00~17:00
野田 香織

ジュニア
バレエ60
(小2~小3)
17:00~18:00
野田 香織

ジュニア
バレエ60
(小4~小6)
18:00~19:00
野田 香織

POP
PILATES
19:15~20:00
YUKA

NEW
アロマ
ダンス30
13:25~13:55
高田 巖

キッズ体操
キッズ
(3歳(就園児)~年長)
15:20~16:20

キッズ体操
ジュニア I
(小1~小2)
16:25~17:25

キッズ体操
ジュニア II
(小3~小6)
17:30~18:30

ジュニア
ストリートダンス
(小学1年~6年生)
17:40~18:40
YUCCO

NEW
基礎から学ぶ
ストリート
ダンス
18:50~19:50
YUCCO

NEW
POP
PILATES
14:15~15:00
YUKA

キッズダンス
(3歳~年長)
16:45~17:45

キッズダンス
ジュニア
(小学1~4年生)
17:45~18:45

かんたん
エアロ60
19:15~20:15
坂出 哲子

NEW
姿勢改善
ストレッチ
15:15~16:00
高田 巖

キッズダンス
スタートアップ
(年中~小6)
16:45~17:45

おとなの水泳教室
4泳法
スキルアップ
クラス
19:45~20:45

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)