

# 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)																														
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	朝のフローヨガ 9:45~10:45 戸高 景子				渋谷区総合スポーツスクール produced by biima support キッズ (年少~年中) 9:00~10:00 有ス		キッズ体操 園児基礎クラス (3歳(就園児)~年長) 9:30~10:30 有ス																
11:00	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 しのざき ゆうこ						渋谷区総合スポーツスクール produced by biima support キッズ (年少~年中) 11:00~12:00 有ス	おとなの水泳教室 初級クロール 11:00~12:00 有ス	キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス (小1~小2) 10:35~11:35 有ス																
12:00								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		キッズ体操 小学生応用クラス (小3~小6) 11:40~12:40 有ス	キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45 有ス															
13:00	カラダほぐす YOGA30 12:30~13:00 井手 直樹		はじめてシェイプ ホクシング30 12:15~12:45 中居 祐亮																												
14:00	カラダしぼる YOGA30 13:15~13:45 井手 直樹		やさしいヴィンヤサ ヨガ 13:00~14:00 戸高 景子		バレエ基礎 13:15~14:45 高羽 英美 2,040円/回								ヨガ75 12:30~13:45 高屋 由紀子		ZUMBA 13:00~13:45 MIYUKICHI		基礎から24式太極拳 12:40~13:40 于華		ウォーク&ジョグ30 13:25~13:55 高田 巖		おとなの水泳教室 初級バタフライ 14:00~15:00 高田 巖		キッズスイミング キッズスイマー 13:30~14:30 有ス	やさしい陰陽ヨガ 13:45~14:45 梅沢 朱美	キッズスイミング ジュニアスイマー I 13:00~14:00 有ス						
15:00	はじめてエアロ60 14:00~15:00 井手 直樹		POP PILATES 14:15~15:00 YUKA					気功「調身・調息・調心」 13:55~14:40 于華					48式太極拳75 14:00~15:15 于華 1,320円/回		ヨガ75 14:00~15:15 小林 賢章		おとなの水泳教室 初級クロール 14:00~15:00 高田 巖														
16:00	姿勢改善ストレッチ 15:15~16:00 高田 巖																														
17:00	キッズダンス スタートアップ (年中~小6) 16:45~17:45 有ス		キッズダンス (3歳~年長) 16:45~17:45 有ス		キッズ体操 園児基礎クラス (3歳(就園児)~年長) 15:20~16:20 有ス			キッズバレエ60 (満4~年中) 15:00~16:00 野田 香織 有ス					アルバルク東京 キッズチアダンススクール キッズ (年少~小1) 15:30~16:20 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー I 14:30~15:30 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー II 15:30~16:30 有ス		キッズバレエ60 (年長~小1) 16:00~17:00 野田 香織 有ス												
18:00	ZUMBA 18:00~18:45 MIYUKICHI		キッズダンス ジュニア (小学1~4年生) 17:45~18:45 有ス		キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス (小1~小2) 16:25~17:25 有ス			キッズバレエ60 (小2~小3) 17:00~18:00 野田 香織 有ス					アルバルク東京 キッズチアダンススクール ジュニア (小2~小6) 16:30~17:30 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー I 17:00~18:00 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30 有ス		キッズダンス ジュニア (小学1~4年生) 17:45~18:45 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30 有ス								
19:00	やさしいバレエ 19:00~20:00 小野 朝子	おとなの水泳教室 4泳法 スキルアップクラス 19:45~20:45 有ス			キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30 有ス			ジュニアストリートダンス (小学1年~6年生) 17:40~18:40 YUCCO 有ス					ジュニアミュージカルダンス (小2~小6) 17:45~18:45 YUKIKA 有ス		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30 有ス		おとなの水泳教室 はじめてクロール 16:30~17:30 金秋 達哉 有ス		ジュニアストリートダンス (小学1年~6年生) 17:40~18:40 YUCCO 有ス												
20:00			かんたんエアロ60 19:15~20:15 坂出 哲子		基礎から学ぶストリートダンス 18:50~19:50 YUCCO 有ス			POP PILATES 19:15~20:00 YUKA					ストレッチ&ピラティス 19:10~19:40 YUKIKA		キッズスイミング ジュニアスイマー I 17:00~18:00 有ス		ジュニアストリートダンス (小学1年~6年生) 17:40~18:40 YUCCO 有ス		POP PILATES 19:15~20:00 YUKA												
21:00													Let's! ジャズダンス 19:45~20:45 YUKIKA		(MOVE BODY) POWER30 19:20~19:50 金秋 達哉		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30 有ス														

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