

# 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		おとなの水泳教室 初級4泳法 11:00~12:00 井手 直樹											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) 10:00~11:00 有ス	おとなの水泳教室 4泳法 スキルアップクラス 10:00~11:00 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													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 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	NEW カラダほぐす YOGA30 12:30~13:00 井手 直樹																	
14:00	NEW カラダしぼる YOGA30 13:15~13:45 井手 直樹																	
15:00	はじめてエアロ60 14:00~15:00 井手 直樹																	
16:00																		
17:00	姿勢改善ストレッチ 15:15~16:00 高田 巖																	
18:00	NEW ZUMBA 18:00~18:45 MIYUKICHI																	
19:00																		
20:00	やさしいバレエ 19:00~20:00 小野 朝子																	
21:00		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																

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