

# 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)															
15																
30																
45																
10:00																
15	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	
30																
45																
11:00																
15																
30		おとなの水泳教室 初級4泳法 11:00~12:00 井手 直樹														
45																
12:00																
15																
30																
45																
13:00																
15																
30	NEW カラダほぐす YOGA30 12:30~13:00 井手 直樹															
45																
14:00																
15																
30	NEW カラダしぼる YOGA30 13:15~13:45 井手 直樹															
45																
15:00																
15																
30	はじめてエアロ60 14:00~15:00 井手 直樹															
45																
16:00																
15																
30	NEW 姿勢改善ストレッチ 15:15~16:00 高田 巖															
45																
17:00																
15																
30	キッズダンス スタートアップ (年中~小6) 16:45~17:45 有ス															
45																
18:00																
15	NEW ZUMBA 18:00~18:45 MIYUKICHI															
30																
45																
19:00																
15																
30	やさしいバレエ 19:00~20:00 小野 朝子															
45																
20:00		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														
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

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