

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	スタジオ	第1会議室	スタジオ	第1会議室	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
15	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)													
30														
45														
10:00														
15	元気アップ体操 10:00~11:00 松野 愛子		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		ボディメイク最強メソッドパレトン 10:00~11:00 EIKO	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		渋谷区総合スポーツスクール produced by bilma sports キッズ (年少~年長) 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														
45														
12:00														
15														
30														
45														
13:00														
15														
30														
45														
14:00														
15														
30	はじめてエアロ60 14:00~15:00 井手 直樹		やさしいヴィンヤサヨガ 13:30~14:30 戸高 景子											
45														
15:00														
15														
30	姿勢改善ストレッチ 15:15~16:00 高田 巖													
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15	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	朝のフローヨガ (9:45~10:45) 戸高 景子		48式 太極拳75 14:00~15:15 于華 1,320円/回 NEW		キッズスイミング キッズスイマー 13:30~14:30 有ス	キッズスイミング キッズスイマー 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
30														
45														
18:00														
15	ZUMBA 18:00~18:45 MIYUKICHI NEW		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I 16:30~17:30 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 (年長~小1) 16:00~17:00 野田 香織 有ス	朝のフローヨガ (9:45~10:45) 戸高 景子	48式 太極拳75 14:00~15:15 于華 1,320円/回 NEW		キッズスイミング ジュニアスイマーII 15:30~16:30 有ス	キッズスイミング ジュニアスイマーII 14:00~15:00 有ス	【MOVE BODY】POWER45 15:00~15:45 金秋 達哉
30														
45														
19:00														
15	やさしいバレエ 19:00~20:00 小野 朝子													
30														
45														
20:00														
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 事前登録が必要です 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