

グループエクササイズタイムスケジュール

渋谷区スポーツセンター

- ・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。



09:00

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

15

30

45

13:00

15

30

45

14:00

15

30

45

15:00

15

30

45

16:00

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

15

30

45

20:00

15

30

45

21:00

月曜日

スタジオ

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)

元気アップ
体操
10:00～11:00
松野 愛子

はじめて
エアロ60
14:00～15:00
井手 直樹

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

NEW
ZUMBA
18:00～18:45
MIYUKICHI

やさしい
バレエ
19:00～20:00
小野 朝子

火曜日

スタジオ

プール

カラダ楽々
ストレッチ
10:00～11:00
本間 友暁

リフレッシュ
体操45
11:15～12:00
本間 友暁

はじめてシェイプ
ボクシング30
12:15～12:45
中居 祐亮

やさしい
ヴィンヤサ
ヨガ
13:30～14:30
戸高 景子

キッズスイミング
キッズスイマー
15:30～16:30

キッズダンス
(3歳～年長)
16:45～17:45

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅡ
17:30～18:30

おとなの水泳教室
初級4泳法
18:30～19:30
金秋 達哉

かんたん
エアロ60
19:15～20:15
坂出 哲子

水曜日

スタジオ

第1会議室

プール

中級太極拳
(32式)
10:00～11:00
葉室 なみ

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

アクア
ダンス30
13:25～13:55
高田 巖

おとなの水泳教室
はじめて
クロール
14:00～15:00
高田 巖

キッズ体操
園児基礎クラス
(3歳(就園児)～年長)
15:20～16:20

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

キッズ体操
小学生応用クラス
(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

基礎から学ぶ
ストリート
ダンス
18:50～19:50
YUCCO

開催場所に關しては
2F総合窓口にて
お問合せください

木曜日

スタジオ

第1会議室

プール

ボディメイク
最強メソッド
パレトン
10:00～11:00
EIKO

パワーヨーガ
60
11:20～12:20
戸高 景子

基礎から
24式太極拳
12:40～13:40
于華

気功
「調身・調息・調心」
13:55～14:40
于華

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
(年長～小1)
16:00～17:00
野田 香織

ジュニア
バレエ60
(小2～小4)
17:00～18:00
野田 香織

ジュニア
バレエ60
(小5～小6)
18:00～19:00
野田 香織

POP
PILATES
20:00～20:45
YUKA

金曜日

スタジオ

第1会議室

プール

はじめて
ピラティス60
10:00～11:00
上岡 雅子

かんたん
ステップ
11:15～12:00
市川 和子

NEW
ヨガ75
12:30～13:45
高屋 由紀子

NEW
48式
太極拳75
14:00～15:15
于華
1,320円/回

アルパルク東京
キッズチアダンス
スクール
キッズ
(年中～小1)
15:30～16:30

アルパルク東京
キッズチアダンス
スクール
ジュニア
(小2～小6)
16:35～17:35

ジュニア
ミュージカル
ダンス
(小4～小6)
17:45～18:45
YUKIKA

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

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

土曜日

スタジオ

プール

渋谷区総合
スポーツスクール
produced by
biima sports
キッズ
(年少～年長)
9:00～10:00

渋谷区総合
スポーツスクール
produced by
biima sports
ジュニア
(小1～小3)
10:00～11:00

渋谷区総合
スポーツスクール
produced by
biima sports
キッズ
(年少～年長)
11:00～12:00

おとなの水泳教室
4泳法
スキルアップ
クラス
10:00～11:00

おとなの水泳教室
初級
クロール
11:00～12:00

ZUMBA
13:00～13:45
MIYUKICHI

キッズスイミング
キッズスイマー
13:30～14:30

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅠ
14:30～15:30

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅡ
15:30～16:30

おとなの水泳教室
はじめて
クロール
16:30～17:30
金秋 達哉

ジュニア
トランポリン
プログラム
(年長～小学3年生)
17:00～18:00

トランポリンを
活用した
コーディネーション
運動
(小学4年生～高校生)
18:00～19:00

(MOVE BODY)
POWER30
19:20～19:50
金秋 達哉

(MOVE BODY)
FIGHT30
20:05～20:35
金秋 達哉

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

日曜日

スタジオ

プール

09:00

15

30

45

10:00

15

30

45

11:00

15

30

45

12:00

15

30

45

13:00

15

30

45

14:00

15

30

45

15:00

15

30

45

16:00

15

30

45

17:00

15

30

45

18:00

15

30

45

19:00

15

30

45

20:00

15

30

45

21:00

キッズ体操
園児基礎クラス
(3歳(就園児)～年長)
9:30～10:30

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

キッズ体操
小学生応用クラス
(小3～小6)
11:40～12:40

キッズスイミング
キッズスイマー
11:45～12:45

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅠ
13:00～14:00

キッズスイミング
ジュニアスイマーⅡ
14:00～15:00

【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

ウォーター
ラッシュ
17:10～17:40
金秋 達哉

おとなの水泳教室
初級
クロール
・他泳法
18:00～19:00

はじめて
ジャズダンス
19:10～20:10
YUKIKA