

10月~

Shibu
general
gymnasium
SpO

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

[營業時間]

平日9:00~21:00

[休館日]
毎月第1、第3

毎月第1・第3月曜日

都度払い制レッスンについて

おとなの水泳教室について

TEL 03-3468-9051

フロント券売機にてチケットご購入上、会場へお越しください。入口にてチケットを回収いたします。

レッスン開始時間5分を過ぎてからの入場はできませんので、ご注意ください。

【月払い】¥1,800×回数(回数はクラスにより変動) ※当月1日よりフロントにてお申し込みいただけます。

【都度払い】¥2,250 / 1回 ※レッスン当日、フロントにて申しこみいただけます。

TEL 03-3468-9051

URL <https://shibspo.com/>



月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		09:00	
スタジオ		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	第1会議室	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
09:00																15	
15	【休館日】 第1・3月曜日 祝日に当たる場合は その直後の平日															30	
30																45	
45																10:00	
10:00																15	
15	元気アップ 体操 10:00～11:00 松野 愛子															30	
30		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 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 blima sports キッズ (年少～年長) 9:00～10:00		キッズ体操 園児基礎クラス (3才～年長) 9:30～10:30		45	
45		都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	【月払い】 おとなの水泳教室 4泳法 スキルアップ クラス 10:00～11:00 脇森 智志		キッズ体操 園児応用・ 小学生基礎クラス (小1～2) 10:35～11:35		11:00
15																15	
30																30	
45		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 blima sports (小1～3) 10:00～11:00	【月払い】 おとなの水泳教室 初級 クロール 11:00～12:00 脇森 智志		キッズ体操 小学生応用クラス (小3～6) 11:40～12:40	キッズスイミング キッズスイマー 11:45～12:45	12:00
12:00																15	
15																30	
30		はじめてシェイプ ボクシング30 12:15～12:45 中居 祐亮														45	
45		都度：¥450														13:00	
13:00																15	
15	はじめて キック ボクシング45 13:00～13:45 鈴木 真輝子			【MOVE BODY】 SHAPE30 13:00～13:30 鈴木 真輝子			基礎から 24式太極拳 12:40～13:40 于華			ヨガ75 12:30～13:45 高屋 由紀子		ZUMBA 13:00～13:45 MIYUKICHI		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 13:00～14:00		30	
30	都度：¥610			都度：¥450		都度：¥450	都度：¥710		無料	都度：¥1,120		都度：¥610				45	
45		やさしい ヴィンヤサ ヨガ 13:30～14:30 戸高 景子	水中 ウォーキング 14:00～14:30						水中 ウォーキング 13:25～13:55				キッズスイミング キッズスイマー 13:30～14:30			14:00	
14:00		都度：¥710	無料													15	
15																30	
30																45	
45																15:00	
15:00																15	
15																30	
30	姿勢改善 ストレッチ 15:15～16:00 高田 巖			キッズ体操 園児基礎クラス (3才～年長) 15:20～16:20			キッズバレエ (4才～年中) 15:00～16:00			都度：¥1,320		都度：¥1,120		【MOVE BODY】 POWER45 15:00～15:45 金秋 達哉		45	
45	都度：¥610													都度：¥610		16:00	
16:00																15	
15																30	
30																45	
45																17:00	
17:00																15	
15	キッズダンス スタートアップ (年中～小6) 16:45～17:45	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Ⅰ 16:30～17:30				キッズバレエ (年長～小1) 16:00～17:00					ジュニア ミュージカル ダンス (小1～3) 16:30～17:30		キッズ トランポリン プログラム (年少～年長) 16:00～17:00	【月払い】 おとなの水泳教室 はじめて クロール 16:30～17:30 金秋 達哉	ウオーター ラッシュ 17:10～17:40 金秋 達哉	30
30																45	
45																18:00	
18:00																15	
15	ZUMBA 18:00～18:45 MIYUKICHI	キッズダンス ジュニア (小1～4) 17:45～18:45	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30		ジュニア ストリートダンス (小1～6) 17:40～18:40 YUCCO								トランポリンを 活用した コーディネーション 運動 (小4～高校生) 18:00～19:00	【月払い】 おとなの水泳教室 初級クロール ・他泳法 18:00～19:00 三田 康人		45	
30	都度：¥610													都度：¥450		30	
45																19:00	
19:00																15	
15	やさしい バレエ 19:00～20:00 小野 朝子	エアロ& シェイプ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												30	
30																45	
45																20:00	
20:00	都度：¥710	都度：¥710		都度：¥710												15	
15																30	
30																45	
45																21:00	
21:00																	