

[営業時間]
 平日9:00～21:00
[休館日]
 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。



	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
09:00								09:00	
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							15	
30								30	
45								45	
10:00								10:00	
15	元気アップ 体操 10:00～11:00 松野 愛子							15	
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	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 biima sports キッズ (年少～年長) 9:00～10:00	【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 園児基礎クラス (3才～年長) 9:30～10:30	
45		都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	45	
11:00								11:00	
15								15	
30		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	パワー ヨーガ60 11:20～12:20 戸高 景子	かんたん ステップ 11:15～12:00 市川 和子	渋谷区総合 スポーツスクール produced by biima 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 園児応用・ 小学生基礎クラス (小1～2) 10:35～11:35
45		都度：¥610	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥610	都度：¥610	45	
12:00								12:00	
15		はじめてシェイプ ボクシング30 12:15～12:45 中居 祐亮						15	
30		都度：¥450						30	
45								45	
13:00								13:00	
15	はじめて キック ボクシング45 13:00～13:45 鈴木 真輝子							15	
30			【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 キッズスイマー-I 13:00～14:00	
45		都度：¥610	都度：¥450	都度：¥710	都度：¥710	都度：¥1,120	都度：¥610	45	
14:00		やさしい ウインヤサ ヨガ 13:30～14:30 戸高 景子						14:00	
15		都度：¥710						15	
30		水中 ウォーキング 14:00～14:30					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Ⅱ 14:00～15:00	
45		無料						45	
15:00								15:00	
15	姿勢改善 ストレッチ 15:15～16:00 高田 巖							15	
30			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	アルバルク東京 キッズ チアダンス スクール (小1～小1) 15:30～16:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 14:30～15:30	【MOVE BODY】 POWER45 15:00～15:45 金秋 達哉	
45								都度：¥610	
16:00	都度：¥610							16:00	
15								15	
30								30	
45								45	
17:00								17:00	
15	キッズダンス スタートアップ (年中～小6) 16:45～17:45							15	
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Ⅰ 16:30～17:30	キッズ体操 園児応用・ 小学生基礎クラス (小1～2) 16:25～17:25	キッズバレエ (年長～小1) 16:00～17:00	アルバルク東京 キッズ チアダンス スクール (小2～6) 16:35～17:35	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	
45								【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	
18:00								18:00	
15	ZUMBA 18:00～18:45 MIYUKICHI							15	
30		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	キッズ体操 小学生応用クラス (小3～6) 17:30～18:30	ジュニア ストリートダンス (小1～6) 17:40～18:40 YUCCO	ジュニアバレエ (小2～4) 17:00～18:00		ウオーター ラッシュ 17:10～17:40 金秋 達哉	
45		都度：¥610						都度：¥450	
19:00								19:00	
15	やさしい バレエ 19:00～20:00 小野 朝子							15	
30			【月払い】 おとなの水泳教室 初級4泳法 18:30～19:30 金秋 達哉	基礎から学ぶ ストリート ダンス 18:50～19:50 YUCCO	ジュニア ストリートダンス (小1～6) 17:40～18:40 YUCCO	都度：¥450	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	ヨガ75 17:00～18:15 高屋 由紀子	
45		都度：¥710		都度：¥710		都度：¥450	ストレッチ& ピラティス 18:30～19:00 YUKIKA	【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	
20:00								20:00	
15								15	
30		エアロ& シェイプ60 19:15～20:15 坂出 哲子					【MOVE BODY】 POWER30 19:20～19:50 金秋 達哉	ジャズダンス 初級 19:10～20:10 YUKIKA	
45		都度：¥710		都度：¥710		都度：¥450	【MOVE BODY】 FIGHT30 20:05～20:35 金秋 達哉		
21:00								21:00	