

	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	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	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		
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												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		キッズ体操 園児基礎クラス (3才～年長) 9:30～10:30		15		
30																30			
45																45			
10:00																	10:00		
15	楽しく健康 椅子体操 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			朝の フローヨガ 9:45～10:45 戸高 景子 都度: ¥710			はじめて ピラティス60 10:00～11:00 上岡 雅子 都度: ¥710		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 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		15		
30																			30
45																			45
11:00	都度: ¥710		都度: ¥710		都度: ¥710						都度: ¥710						11:00		
15																	15		
30																	30		
45																	45		
12:00																	12:00		
15																	15		
30																	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 都度: ¥610																15		
30																	30		
45																	45		
14:00	都度: ¥610																14:00		
15																	15		
30																	30		
45																	45		
15:00																	15:00		
15	健康エール 45 15:15～16:00 鈴木 真輝子 都度: ¥610																15		
30																	30		
45																	45		
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																	30		
45																	45		
18:00																	18:00		
15	ZUMBA 18:00～18:45 MIYUKICHI 都度: ¥610																15		
30																	30		
45																	45		
19:00																	19:00		
15	やさしい バレエ 19:00～20:00 小野 朝子 都度: ¥710																15		
30																	30		
45																	45		
20:00	都度: ¥710																20:00		
15																	15		
30																	30		
45																	45		
21:00																	21:00		