

2026年
2月~

Shibu
general
SPo
gymnasium

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

【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

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/>



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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	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
	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	
	【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							
	楽しく健康 椅子体操 10:00~11:00 松野 愛子 都度: ¥710	カラダ楽々 ストレッチ 10:00~11:00 本間 友暁 都度: ¥710	中級太極拳 (32式) 10:00~11:00 葉室 なみ 都度: ¥710	ボタメイク 最強メソッド バレトン 10:00~11:00 EIKO 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 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	
						【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		
		リフレッシュ 体操45 11:15~12:00 本間 友暁 都度: ¥610	初級太極拳 (24式) 11:15~12:15 葉室 なみ 都度: ¥710	朝の フローヨガ 9:45~10:45 戸高 景子 都度: ¥710	かんたん ステップ 11:15~12:00 市川 和子 都度: ¥610	渋谷区総合 スポーツスクール produced by biima sports (小1~3) 10:00~11:00	キッズ体操 園児応用・ 小学生基礎クラス (小1~2) 10:35~11:35	
		はじめてシェイブ ボクシング30 12:15~12:45 中尾 祐亮 都度: ¥450	アロマ ヨガ60 11:15~12:15 しのざき ゆうこ 都度: ¥710	パワー ヨーガ60 11:20~12:20 戸高 景子 都度: ¥710		渋谷区総合 スポーツスクール produced by biima sports (年少~年長) 11:00~12:00	キッズ体操 小学生応用クラス (小3~6) 11:40~12:40	
	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		骨盤リズム ダイエット 12:30~13:15 長谷 美里 都度: ¥610	初級太極拳 (24式) 12:40~13:40 于華 都度: ¥710	ヨガ75 12:30~13:45 高屋 由紀子 都度: ¥1,120	ZUMBA 13:00~13:45 MIYUKICHI 都度: ¥610	キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45	
		やさしい ヴィンヤサ ヨガ 13:30~14:30 戸高 景子 都度: ¥710	ボタメイク 最強メソッド バレトン 13:30~14:15 長谷 美里 都度: ¥610	【月払い】 おとなの水泳教室 初級背泳ぎ 13:10~13:55 高田 巖			キッズスイミング ジュニアスイマーI 13:00~14:00	
		水中 ウォーキング 14:00~14:30 無料	【月払い】 おとなの水泳教室 はじめて クロール 14:00~15:00 高田 巖	気功 (調身・調息・調心) 13:55~14:40 于華 都度: ¥610	【月払い】 おとなの水泳教室 初級 バタフライ 14:00~15:00 高田 巖	太極剣十 陳式太極拳 14:00~15:15 于華 都度: ¥1,320	キッズスイミング キッズスイマー 13:30~14:30	
	健康エール 45 15:15~16:00 鈴木 真輝子 都度: ¥610		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 チャダンス スクール (年中~小1) 15:30~16:30	ヨガ75 14:00~15:15 小林 賢章 都度: ¥1,120	キッズスイミング ジュニアスイマーII 14:00~15:00	
		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30		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	【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	【MOVE BODY】 POWER45 15:00~15:45 金秋 達哉 都度: ¥610	
	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	キッズ体操 園児応用・ 小学生基礎クラス (小1~2) 16:25~17:25	ジュニアバレエ (小2~4) 17:00~18:00	ジュニア ミュージカル ダンス (小4~6) 17:45~18:45 都度: ¥450	キッズ トランポリン プログラム (年少~年長) 16:00~17:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:00~16:45 金秋 達哉 都度: ¥610	
		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 小学生応用クラス (小3~6) 17:30~18:30	ジュニアバレエ (小5~6) 18:00~19:00	ストレッチ& ピラティス 19:10~19:40 YUKIKA 都度: ¥450	ジュニア トランポリン プログラム (年長~小3) 17:00~18:00	【MOVE BODY】 POWER30 19:20~19:50 金秋 達哉 都度: ¥450	
	ZUMBA 18:00~18:45 MIYUKICHI 都度: ¥610	キッズダンス ジュニア (小1~4) 17:45~18:45	基礎から学ぶ ストリート ダンス 18:50~19:50 YUCCO 都度: ¥710		Let's! ジャズダンス 19:45~20:45 YUKIKA 都度: ¥710	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	【MOVE BODY】 FIGHT30 20:05~20:35 金秋 達哉 都度: ¥450	
		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			【月払い】 おとなの水泳教室 初級4泳法 18:30~19:30 金秋 達哉	【MOVE BODY】 POWER30 19:20~19:50 金秋 達哉 都度: ¥450	
	やさしい バレエ 19:00~20:00 小野 朝子 都度: ¥710	エアロ& シェイブ60 19:15~20:15 坂出 哲子 都度: ¥710				【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	ジャズダンス 初級 19:10~20:10 YUKIKA 都度: ¥710	