

2026年  
4月~

Shibu  
SPO  
general  
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	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	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		スタジオ	プール	
	【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			ポティメイク 最強メソッド バレトン 10:00~11:00 EIKO 都度: ¥710			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 blima sports キッズ (年少~年長) 9:00~10:00			
		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	アロマ ヨガ60 11:15~12:15 ゆうこ 都度: ¥710			パワー ヨーガ60 11:20~12:20 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 blima sports (年長~小3) 10:00~11:00 脳森 智志	【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 脳森 智志		キッズ体操 園児基礎クラス (3才~年長) 9:30~10:30		
		はじめてシェイプ ボクシング30 12:15~12:45 中居 祐亮 都度: ¥450			かんたん エアロ 12:30~13:15 市川 和子 都度: ¥610			初級太極拳 (24式) 12:40~13:40 于華 都度: ¥710			【月払い】 おとなの水泳教室 背泳ぎ& 平泳ぎ入門 13:10~13:55 高田 巖			ヨガ75 12:30~13:45 高屋 由紀子 都度: ¥1,120			渋谷区総合 スポーツスクール produced by blima sports (年少~年長) 11:00~12:00	【月払い】 おとなの水泳教室 はじめて 平泳ぎ 11:00~12:00 脳森 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	
	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	やさしい ヴィンヤサ ヨガ 13:30~14:30 戸高 景子 都度: ¥710			ボティメイク 最強メソッド バレトン 13:30~14:30 長谷 美里 都度: ¥710			【月払い】 おとなの水泳教室 アクア ダンス30 13:25~13:55 高田 巖			【月払い】 おとなの水泳教室 背泳ぎ& 平泳ぎ入門 13:10~13:55 高田 巖			ZUMBA 13:15~14:00 MIYUKICHI 都度: ¥610			キッズスイミング 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		
	健康エール 45 15:15~16:00 鈴木 真輝子 都度: ¥610				【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			【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+ 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			キッズスイミング ジュニアスイマー-I 13:00~14:00			
		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール (3歳~年長) 15:30~16:30			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 (年中~小1) 15:30~16:30			ヨガ75 14:15~15:30 小林 賀章 都度: ¥1,120			キッズスイミング ジュニアスイマー-I 14:30~15:30			
	キッズダンス スタートアップ (年中~小6) 16:45~17:45	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール (小1~6) 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			【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			キッズスイミング ジュニアスイマー-II 14:00~15:00			
	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			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2~4) 17:00~18:00			ジュニア ミュージカル ダンス (小3~6) 17:45~18:45			ジュニア トラポリン プログラム (年長~小3) 17:00~18:00			【MOVE BODY】 POWER45 15:00~15:45 金秋 達哉 都度: ¥610			
	やさしい バレエ 19:00~20:00 小野 朝子 都度: ¥710	【MOVE BODY】 FIGHT45 19:30~20:15 Kanakano 都度: ¥610			基礎から学ぶ ストリート ダンス 18:50~19:50 YUCCO 都度: ¥710			ジュニアバレエ (小5~6) 18:15~19:15			Let's! ジャズダンス 19:30~20:45 YUKIKA 都度: ¥1,120			キッズスイミング ジュニアスイマー-II 15:30~16:30			【MOVE BODY】 FIGHT45 16:00~16:45 金秋 達哉 都度: ¥610			
														トランポリンを 活用した コアトレーニング 運動 (小4~高校生) 18:00~19:00			【月払い】 おとなの水泳教室 はじめて 平泳ぎ& バタフライ 18:00~19:00 金秋 達哉			
														【MOVE BODY】 POWER30 19:20~19:50 金秋 達哉 都度: ¥450			ウオーター ラッシュ 17:10~17:40 金秋 達哉 都度: ¥450			
														【MOVE BODY】 FIGHT30 20:05~20:35 金秋 達哉 都度: ¥450			はじめて ジャズダンス 19:20~20:20 YUKIKA 都度: ¥710			