2026年 6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
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。

おとなの水泳教室について
【 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

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

10:00～11:00 楽しく健康椅子体操 松野 愛子 都度：¥710

13:00～13:45 はじめてキックボクシング45 鈴木 真輝子 都度：¥610

15:15～16:00 ママエクサ 健康エール45 鈴木 真輝子 都度：¥610

17:00～17:45 キッズダンススタートアップ（年中～小6） 都度：¥610

18:00～18:45 ZUMBA MIYUKICHI 都度：¥610

19:00～20:00 やさしいバレエ 小野 朝子 都度：¥710

火曜日

スタジオ

10:00～11:00 カラダ楽々ストレッチ 本間 友暁 都度：¥710

11:15～12:00 リフレッシュ体操45 本間 友暁 都度：¥610

12:15～12:45 はじめてシェイプボクシング30 中居 祐亮 都度：¥450

13:30～14:30 やさしいヴィンヤサヨガ 戸髙 景子 都度：¥710

15:30～16:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール（3歳～年長） 都度：¥610

16:30～17:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール（小1～6） 都度：¥610

19:30～20:15 【MOVE BODY】FIGHT45 Kanako 都度：¥610

第１会議室

16:45～17:45 キッズダンス（3歳～年長） 都度：¥610

17:45～18:45 キッズダンスジュニア（小1～4） 都度：¥610

プール

14:00～14:30 水中ウォーキング 無料

15:30～16:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ

16:30～17:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

17:30～18:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

【月払い】おとなの水泳教室 初級4泳法 18:30～19:30 金秋 達哉

シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 18:30～19:30

水曜日

スタジオ

10:00～11:00 中級太極拳（32式） 葉室 なみ 都度：¥710

11:15～12:15 初級太極拳（24式） 葉室 なみ 都度：¥710

12:30～13:15 かんたんエアロ 市川 和子 都度：¥610

13:30～14:30 ボディメイク最強メソッドバレトン 長谷 美里 都度：¥710

15:20～16:20 キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長）

16:25～17:25 キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2）

17:30～18:30 キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6）

18:50～19:50 基礎から学ぶストリートダンス YUCCO 都度：¥710

第１会議室

11:15～12:15 アロマヨガ60 ゆうこ 都度：¥710

17:40～18:40 ジュニアストリートダンス（小1～6） YUCCO

プール

13:25～13:55 アクアダンス30 高田 巌 都度：¥450

【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 巌

木曜日

スタジオ

10:00～11:00 ボディメイク最強メソッドバレトン EIKO 都度：¥710

11:20～12:20 パワーヨーガ60 戸髙 景子 都度：¥710

12:40～13:40 初級太極拳（24式） 于華 都度：¥710

13:55～14:40 気功（調身・調息・調心） 于華 都度：¥610

15:00～16:00 キッズバレエ（4才～年中）

16:00～17:00 キッズバレエ（年長～小1）

17:00～18:00 ジュニアバレエ（小2～4）

18:15～19:15 ジュニアバレエ（小5～6）

19:45～20:30 ORIGINAL HIIT KICK 松山 和弘 都度：¥1,500 月払：¥4,500

第１会議室

9:45～10:45 朝のフローヨガ 戸髙 景子 都度：¥710

プール

【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 巌

【月払い】おとなの水泳教室 初級バタフライ 14:00～15:00 高田 巌

金曜日

スタジオ

10:00～11:00 はじめてピラティス60 上岡 雅子 都度：¥710

11:15～12:00 かんたんステップ 市川 和子 都度：¥610

12:30～13:45 ヨガ75 高屋 由紀子 都度：¥1,120

14:00～15:15 太極剣＋陳式太極拳 于華 都度：¥1,320

15:30～16:30 アルバルク東京キッズチアダンススクール（年中～小1） 都度：¥1,120

16:35～17:35 アルバルク東京キッズチアダンススクール（小2～6） 都度：¥1,120

17:45～18:45 ジュニアミュージカルダンス（小3～6）

19:30～20:45 Let's! ジャズダンス YUKIKA 都度：¥1,120

第１会議室

土曜日

スタジオ

9:00～10:00 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports キッズ（年少～年長）

10:00～11:00 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports（年長～小3）

11:00～12:00 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports（年少～年長）

13:15～14:00 ZUMBA MIYUKICHI 都度：¥610

14:15～15:30 ヨガ75 小林 賀章 都度：¥1,120

15:30～16:30 キッズトランポリンプログラム（年少～年長） 都度：¥1,120

16:30～17:30 ジュニアトランポリンプログラム（年長～小3） 都度：¥1,120

17:30～18:30 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） 都度：¥1,120

19:20～19:50 【MOVE BODY】POWER30 金秋 達哉 都度：¥450

20:05～20:35 【MOVE BODY】FIGHT30 金秋 達哉 都度：¥450

プール

【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

【月払い】おとなの水泳教室 はじめて平泳ぎ 11:00～12:00 脇森 智志

12:30～13:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ

13:30～14:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ

14:30～15:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

15:30～16:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

【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

シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 16:30～17:30

日曜日

スタジオ

9:30～10:30 キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長）

10:35～11:35 キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2）

11:40～12:40 キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6）

15:00～15:45 【MOVE BODY】POWER45 金秋 達哉 都度：¥610

16:00～16:45 【MOVE BODY】FIGHT45 金秋 達哉 都度：¥610

17:00～18:15 ヨガ75 高屋 由紀子 都度：¥1,120

18:30～19:15 ストレッチ&ピラティス YUKIKA 都度：¥610

19:20～20:20 はじめてジャズダンス YUKIKA 都度：¥710

プール

11:45～12:45 シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ

13:00～14:00 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

14:00～15:00 シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア

17:10～17:40 ウォーターラッシュ 金秋 達哉 都度：¥450

【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